

detkityumen.ru

Как не заболеть? 7 простых правил жизни в сезон простуд

Вы знаете, что человек тратит на борьбу с простудой, ОРВИ и гриппом почти 6 лет жизни? Обидно провести это время в чихе, кашле, с головной болью, лежа пластом на кровати?

Значит, в «простудное» время года нужно проявить внимание к иммунитету. Придерживайтесь простых правил.

1. Обязательно спите всласть

Спящие меньше 7 часов в сутки заболевают простудой почти в 3 раза чаще. Не получается в будни – валяйтесь в кровати по выходным. После рабочего аврала старайтесь адекватно отдохнуть. Но только не пытайтесь наладить нарушенный сон с помощью снотворных. Эти таблетки – враги иммунитета. Ему и сну в помощь – верный режим дня, вечерние прогулки, хорошая ортопедическая подушка.

2. Не садитесь на разгрузочную диету

Зимой организм делает запасы, чтобы защититься от холода. Если вы лишаете его необходимых жировых отложений, страдает прежде всего иммунитет. Особенно вредны обезжиренные диеты, поскольку стенки лимфоцитов и макрофагов – наших защитных клеток – состоят из липидов, то есть жиров.

В том числе из холестерина, которого так панически боятся многие сторонники здорового образа жизни.

На время сезонной эпидемии гриппа рекомендуется даже увеличить количество калорий в пище и принимать витаминно-минеральные комплексы. Особенно полезны селен и цинк. Эти микроэлементы поддержат иммунитет.

Помните: в зимнем рационе должно быть достаточно белка как растительного, так и животного происхождения. Ведь иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма к заболеваниям, – это белки, для синтеза которых требуется весь набор незаменимых аминокислот. Если уж собираетесь худеть, то делайте это с середины марта.

3. Но и не перебирайте калорий

Избыток жиров подавляет иммунитет. Большое количество белков перегружает желудочно-кишечный тракт и почки. Излишки сахаров – прямой путь к ожирению, которое является еще большим врагом иммунитета, чем чрезмерная худоба.

4. Гоните прочь плохие эмоции

Вероятность подхватить простуду и грипп увеличивается многократно, если вы испытываете стресс или у вас подавленное настроение. А еще простуда – свидетельство того, что человек перегрузил себя сверх меры, вот и

лется все ненужное через край, из носу.

Подсказка: отступите, отдохните, устройте тайм-аут на один-два дня.

5. Будьте активны, но знайте меру

Специалистами замечено, что у спортсменов в период высокоинтенсивных нагрузок некоторые иммуноглобулины просто исчезают – организм отдает все силы на то, чтобы приблизиться к рекорду, ему уже не до защиты от инфекций.

Отсюда частые простуды у чемпионов. Многие поклонники фитнеса занимаются так упорно, что тоже попадают в группу риска.

Предупредить инфекцию: от простуды защитят цветы, обеды и отмена планёрок. Помните: тяжелые упражнения в простудный сезон снижают иммунитет. Ограничьте число подходов к тренажерам, в феврале лучше сходить на йогу, пилатес, стретчинг, спортивные танцы.

А вот сексом занимайтесь чаще. Высокое либидо увеличивает количество антител в крови.

6. Закаливайтесь

Прохладный душ, контрастные обливания ног – для нашей кожи стресс, от которого организм защищается спазмом и выбросом большого количества антител. Правда, многие врачи предупреждают: слишком холодными температурами (купанием в проруби, обливанием ледяной водой) злоупотреблять нельзя.

7. Чаще мойте руки с мылом

А если нет возможности – периодически вытирайте их дезинфицирующими салфетками. До 90% всех случаев заражения всеми простудными болезнями происходит через руки: когда мы обмениваемся рукопожатиями, открываем двери кабинетов, держимся за поручни в метро.

Человек, не расстающийся с носовым платком, трогая нос, «пачкает» руки частичками вируса, а потом оставляет его на предметах. Своей очередной «жертвы» вирус может дожидаться на дверной ручке или на телефонной трубке в течение нескольких часов.

Замечено: тот, кто за время рабочего дня 5 раз протирает руки антибактериальным гелем, меньше кашляет и меньше болеет гриппом.

Статья из газеты: АиФ. Здоровье №6 06/02/2014

<http://www.aif.ru/health/life/1098480>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/4134/