

Простуде - нет! Возможно ли это?

Период холодов по велению Матушки-природы снова у нас в гостях. Все кутаются в теплые шарфы, достается с верхней полки шкафа любимый шерстяной свитер и вязанные носочки. Согреешься, выпив чашечку любимого чайку с вареньицем, – и снова бежишь на работу.

В трудах, в заботах... А настроение, невзирая на хмурую погоду, солнечное. Любишься картинками искусника мороза на окнах серых зданий, под ногами хрустят первые льдинки, а щеки украшены розовым румянцем.

И все бы ничего, если бы не эта **нежданная гостья – госпожа простуда**. Не ждет приглашения, а дерзко приходит в дом. И начинается: то ее чаем угости, то медку ей, то в аптеку сбегай за угощением. Да еще и не одна придет, с друзьями. Насморк, температура, кашель... И сколько им не угождай – пока не изведут, не подпортят настроение, не введут в уныние, не отпустят.

Хорошо, если только так. А если и к соседям пристанут или к коллегам по работе, и к чаду любимому? Нет уж, достаточно. Избавьте. Мне и без вас, господа, весело живется. То кризис, то задержки зарплаты, то вирусы в компьютере... А теперь еще и вы?!

К сожалению, просто проигнорировать такую гостью не получится, однако, *обезопасить* себя от подобных сюрпризов можно.

Верные советы Достаточно приучить себя выпивать примерно по полстакана воды каждые 2–3 часа, и из вашего организма будут регулярно вымываться яды, токсины, микробы и прочие незваные гости. А после работы, вместо привычной поездки домой на транспорте, используйте возможность прогуляться на свежем воздухе. Периодическое получение дозы свежего воздуха для человека чрезвычайно важно. Нам привычнее открыть форточку или даже окно, чтобы проветрить помещение. А вот проветрить организм в голову не приходит.

Ежедневные, даже самые маленькие занятия физкультурой способны творить чудеса. Кровь насыщается кислородом, процесс потоотделения усиливается, тело нагревается. Клетки-защитники увеличиваются в объеме и атакуют вирусы.

Защитите свою иммунную систему, подпитывая ее ста граммами низкокалорийного йогурта ежедневно. Ученые подтвердили, что такое молочное угощение практически на тридцать процентов уменьшает шанс заболеть. А если к этому добавить порцию фруктов и овощей, шанса заболеть и вовсе не останется.

Уходя на работу и возвращаясь оттуда, принимайте контрастный душ. Такая закалка организма даст хороший эффект.

Держите в кармане влажные салфетки и время от времени протирайте руки, ведь именно через них чаще всего микробы попадают к нам в организм.

И, наконец, бросайте курить! Что там расписывать вред курения, сами все знаете.

Здоровье человека в его руках, только мы так часто забываем о нем заботиться! Все больше уже с последствиями боремся. А ведь это так легко – быть в форме! Соблюдая несложные правила и правильно организовывая свой досуг, можно сохранить здоровье на долгие годы.

На работе мы – сила! Осанку держим, животик, если таковой имеется, втягиваем. А дома умылись, волосы в хвостик – и на кухню. Уставшие и обессиленные от этой жизненной премьеры. Но есть ли смысл грустить и болеть?!

Улыбнитесь, включите любимую музыку, купите по дороге любимое лакомство, сварите любимый кофе. Вы дома! На небе россыпь бриллиантов! Звезды, словно по велению волшебной палочки, соединены в неповторимые узоры. А ветер устроил за окном настоящий шумовой оркестр. Жизнь прекрасна. Она дарит нам безграничные возможности: живи, люби, будь счастлив!

Простуде - нет

Автор: admin
06.08.2014 19:13 -

Берегите себя и своих родных! Доброго вам здоровья!

Автор - **Татьяна Суменко**

[Источник](#)