

Чтобы меньше болеть

Наверняка каждому хочется быть здоровым и хотя бы меньше болеть. По данным статистических исследований, в России можно считать абсолютно здоровыми около 20 % населения (хотя согласно другим данным, 15 % россиян считают себя здоровыми и лишь 5 % таковыми на самом деле являются).

Конечно, дело не в цифрах. Ведь у каждого человека свои индивидуальные физические показания, и что хорошо для одного или воспринимается как нормальное состояние - плохо для другого, вызывает если не панику, то озабоченность: не болен ли я? Сезонные недомогания - легкий насморк, небольшое першение в горле зачастую свидетельствуют лишь о том, что организм готовится к зиме (или к весне) и проверяет степень своей защищенности перед многочисленными инфекциями. А может, все гораздо проще: и утренний насморк, и сухая кожа на лице, и вечерняя головная боль - это сигналы организма о нехватке чего-то самого необходимого, например витаминов и микроэлементов, без которых нет хорошего самочувствия? И если причина вашего недомогания именно в этом, то некоторой корректировкой рациона вполне можно добиться укрепления сил организма. И тогда нам и холода не беда.

Что можно предпринять, что бы снизить риск заболеваемости простудными или вирусными заболеваниями. Для этого нужно придерживаться некоторых советов.

1. Укрепляйте иммунитет. В этом помогает зарядка, старайтесь находить хотя бы минут десять в день, чтобы поразминать мышцы ног, рук, спины, шеи. Быстрая ходьба либо бег трусцой то же хороший метод укреплять иммунитет.
2. Хорошо питайтесь. Включайте в рацион фрукты и овощи в которых достаточно витамином и минералов. Полезно употреблять лимоны, апельсины, мандарины. Из овощей лук, чеснок. Включайте в рацион крупы. Особенно полезны будут : гречневая крупа, пшеничная, овсяная.
3. Пейте достаточно чистой воды, не меньше двух литров в день. Если у вас появляются первые признаки простуды или гриппа, то тёплый чай с малиновым или смородиновым вареньем будет очень кстати.
4. Старайтесь положительный взгляд иметь, во всем, что не происходит находить что-то положительное, так как положительный склад ума укрепляет защитные функции организма. Например, в Библии об этом говорится - « радостное сердце как лекарство» (Притчи 17:22), то позитивный склад ума очень помогает.
5. Так же насколько возможно старайтесь больше быть на свежем воздухе, но не перемерзайте. Для этого хорошо одевайтесь, важно чтобы ноги были в тепле.
6. Хорошо высыпайтесь, на сон выделяйте не меньше восьми часов. Так же планируйте время для отдыха, хотя бы один день в неделю подольше поспать и

как-то эмоционально отдохнуть, может с семьёй сходить в парк, либо прогуляться куда-нибудь ещё.

Итак, придерживаясь этих советов вы наверняка укрепите свой иммунитет и сделаете свою жизнь более приятнее.

Доброго вам здоровья!