

Осенний иммунитет!

🍂🍂🍂 С наступлением осени начинается период частых простудных заболеваний. 🍂🍂🍂

✂️ Несколько простых советов помогут снизить риск заболевания вашего ребёнка.

🍷 Питание. Ученые доказали, что есть взаимосвязь между тем, что мы едим и риском начать болеть простудным заболеванием. К примеру, сладкое привлекает микробов из-за повышенного содержания сахарозы, которая является питательной средой для многих микроорганизмов. Защитный эффект имеет пища с высоким содержанием белков: рыба, творог, курица. Не любят простудные инфекции продукты с высоким содержанием железа.

👣 Ноги в тепле. Чаще возникает простудное заболевание из-за переохлаждения, которое происходит в области ног. Такое состояние является оптимальным для развития простудной болезни, поэтому важно одевать ребёнка по погоде, чтобы ноги, голова и руки были хорошо утеплены.

👐 Чаще мыть руки. Они постоянно соприкасаются с другими предметами, на которых находится инфекция, что повышает риск заболеть. Во время опасного периода роста простудных заболеваний важно регулярно мыть руки после прогулки.

👃 Промывать нос, глаза. Чтобы не забелеть простудой, следует очищать пути проникновения инфекции в организм. Как правило, это происходит через дыхательные органы (нос и рот) или через слизистые оболочки (глаза). Для промывания лучше использовать морскую воду, изотонический раствор соли. Проводить процедуру следует 2-6 раз за день.

🌬️ Проветривать помещения. Свежий воздух закаляет организм человека, укрепляет иммунитет. Врачи советуют регулярно выходить на улицу, но не забывайте одевать ребёнка по погоде.

🚿 Контрастный душ. Способ закаливания и укрепления иммунитета, который рекомендуется проводить для защиты от простудных заболеваний регулярно, а не только осенью.

И наконец...

🏆 Заниматься спортом. Это способ укрепления иммунитета, защиты от простудных заболеваний. Он способствует избавлению от токсинов и шлаков, улучшению всех обменных процессов в организме. Доказано, что те, кто занимаются спортом, болеют простудными заболеваниями гораздо реже. Поэтому старайтесь не пропускать тренировки! Это поможет вашему ребёнку оставаться здоровым даже в самые опасные периоды эпидемии!

Занимайтесь спортом со спортивным клубом КАТРАН 🌞 и будьте здоровы! 🍊