

### **Консультация для родителей «Как не заболеть осенью»**

На смену летнему теплу пришла холодная осень со своей капризной погодой. Не секрет, что осенью погода очень переменчива: холодно утром – тепло днём, дождливая погода, ветер. Следовательно, возникают первые простуды как у детей, так и у взрослых. Вирусные и инфекционные заболевания атакуют население с новой силой, имеют все больше шансов подорвать и ваш иммунитет.

Тем не менее подобное развитие событий можно с легкостью предотвратить, если заботиться о себе и о своем здоровье.

Вот несколько ценных советов, которые гарантированно помогут вам укрепить иммунитет и не заболеть осенью.

#### **1. Употребляйте в пищу лук и чеснок.**

Считается, что в луке и чесноке просто невероятное содержание полезных веществ. Также распространено мнение, что лук и чеснок способны «блокировать» все вирусы и, следовательно, избавить вас от опасности заболевания простудой или гриппом.

#### **2. Правильно питаемся.**

Вирусам не всё равно, что мы едим. Доказано, что если человек увлекается сладким, то более подвержен нападению патогенных микроорганизмов. А вот пищу, содержащую белки, вирусы не любят: мясо, курицу, рыбу. Вирусы также не переносят, когда «хозяин» кушает железосодержащую пищу (мясо, гречку, гранаты и прочее).

#### **3. Держим тело в тепле, особенно ноги.**

Вирусы любят, когда мы переохлаждаемся, это создаёт отличные условия для их развития. Выходя на улицу, следите за тем, чтобы одежда соответствовала погоде.

#### **4. Делаем зарядку.**

Зарядка помогает избавиться от тех же застойных явлений, укрепляет мышцы, улучшает кровообращение. Замечено, что спортивные люди болеют намного реже.

#### **5. Принимаем витамины.**

Витаминно-минеральные комплексы поддержат все системы организма в период иммунодефицита. Многие витамины являются антиоксидантами, а также укрепляют сосудистые стенки. Это чрезвычайно полезное свойство в противостоянии вирусам.

#### **6. Получаем как можно больше положительных эмоций.**

Вирусы любят слёзы. Стрессы молниеносно подавляют иммунитет. Стоит расстроиться, обидеться или повздорить с кем-то, ждите нападения вируса. Напротив, улыбка, доброжелательность и позитивное отношение ко всему, что окружает и случается, укрепляют нашу защиту.

#### **7. Кушаем фрукты.**

Фрукты богаты клетчаткой, очищающей кишечник и способствующей росту его нормальной микрофлоры. А ещё фруктовые плоды — источник минералов и витаминов.

Сочетая все указанные выше советы, вы сможете значительно повысить свои шансы на победу в борьбе с вирусами, а возможно и совсем не заболеть в наступающие холода осени и зимы. Приятной вам профилактики!