Как укрепить здоровье осенью

Не поддавайтесь на уловки осенней хандры. Проще всего объяснить свое нежелание вставать с постели и делать зарядку тем, что пятый день подряд идет дождь, а небо затянуто грозными тучами.

Стоит расслабиться, и вскоре вы научитесь с легкостью находить оправдание своей лени. В результате накопите множество невыполненных дел, завал на работе или учебе, и получите головную боль в придачу.

1. Утренний массаж.

Чтобы этого не случилось, каждое утро, нежась под теплым одеялом, делайте легкий массаж лица. Легкими касаниями пальцев пройдитесь от бровей к подбородку и обратно раз 15 -20. Благодаря этому нехитрому приему, активируете приток крови к лицу, и мысли о сне мигом улетучатся.

2. Закаляйтесь.

Более сильной защиты от простудных заболеваний еще не придумали. Наши предки укрепляли свой организм с помощью регулярных обливаний холодной водой.

Главное – начинайте закаливание с теплой воды, комнатной температуры, плавно снижая градус до более холодной. Можно начать с ежедневных обтираний тела, контрастного душа и постепенно перейти на обливание холодной водой.

3. Заряжайтесь витаминами.

В холодное время года наш организм нуждается в витаминной подпитке с удвоенной силой. Так как свежих овощей и фруктов на прилавках магазинов становится все меньше, нужно пополнить домашнюю аптечку витаминными комплексами.

Это вовсе не означает, что нужно скупать все мыслимые витаминные препараты по заоблачной цене. Для повышения сопротивляемости организма вирусным и бактериальным инфекциям, достаточно принимать всем известную аскорбинку, а также витамины групп А, Е и В.

4. Принимайте адаптогены.

Не стоит забывать также о полезных свойствах растений, таких как эхинацея, родиола, лимонник, женьшень. Эти растения – природные целители!

Адаптогены — природные целители

Адаптогены повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Обладают общеукрепляющим действием, стимулируют иммунитет и работоспособность. Они повышают настроение и общее самочувствие!

5-10 капель – обычная дневная доза. Нет, всё правильно, капель. Адаптогены – мощнейшая группа лекарственных средств, поэтому не злоупотребляйте! 5 капель – моя утренняя доза. Капаем 5 капель на стакан чистой воды и выпиваем. Просто, но очень эффективно! Почитайте заметку — как очистить воду с помощью шунгита !

5. Ешьте чеснок и лук.

Помимо адаптогенов, на помощь придут домашние средства, которые обладают иммуностимулирующими и профилактическими свойствами. Самый эффективный борец с простудой – чеснок. Употребляя ежедневно 1-2 зубчика, вы сможете забыть о досадном насморке и частых ангинах.

Чтобы избежать неприятного запаха изо рта, порежьте чеснок на мелкие дольки глотайте как таблетки.

Вот он лучок богатырь!

Лук обладает меньшей силой, но тоже очень эффективен. Лук обладает бактерицидным действие, микробы бегут от него как от огня! При начинающихся симптомах простуды ешьте лук и простуда отступит! Лук я люблю больше чем чеснок, поэтому почти каждый день он на моём столе!

6. Мёд и лимон.

Возьмите за правило пить чай с лимоном и медом, тогда ваш организм будет получать достаточное количество витаминов. В мёде много полезных микроэлементов, а лимон отличное средство очистки тела. Его часто применяют для чистки суставов. Вместе они дают утроенный эффект!

Мёд входит в список самых полезных продуктов. Вам на заметку — люди регулярно употребляющие мёд и продукты пчеловодства живут долго! Можно использовать сок лимона с мёдом. Выжимаем сок и добавляем воду, размешиваем. И закусываем мёдом. Отличная альтернатива тем, кто не пьёт горячий чай!

Встречайте осень в приятном расположении духа, и пусть ни что не мешает вам наслаждаться красивым временем года.

Вот такие рекомендации друзья! Они очень просты и не требуют больших денежных затрат и времени! В комплексе они поддержат ваш иммунитет и здоровье в этот осенний период!

ТОГБОУ

«Заворонежский детский дом»

Центр по профилактике социального сиротства

Телефон:847545 5 84 14
Факс:847545 5 88 14

С. Заворонежское ул. Социалистическая, д. 76