



Зимний период уже подобрался к российским жителям и в скором времени стоит ожидать эпидемии инфекционных заболеваний ОРВИ, грипп, ангины и т.п. Конечно же, очень трудно придётся москвичам и тем, кто перенёс на себе последствия летних лесных пожаров. Образовавшийся смог ослабил иммунную систему человека, она стала уязвима. Падение иммунитета поставило под угрозу здоровье граждан. Известные медики считают, что люди, которые перенесли негативное воздействие смога, также ощутят на себе его последствия, поскольку именно они становятся более чувствительными к заболеваниям вирусного характера, переохлаждению и инфекция органов дыхательной системы. Исходя из этого, доктора предлагают воспользоваться 5-ю простыми советами, которые помогут поддержать себя в хорошей форме и этой осенью, и зимой.

1. Придерживайтесь здорового ритма жизни. Выбирайте свежий воздух, вместо душных помещений офисов и квартир. Поскольку после летнего дыма от горящих торфяников, наши легкие очень нуждаются в долгом «проветривании».
2. Принимайте весь год витамины А и Е, а также ацетицистеин, помогающий в устранении негативных последствий процесса окисления, который испытал на себе организм.

Очень много различных медицинских препаратов реализуется сегодня в аптеках. Благотворное воздействие оказывает Флуимуцил, большинству граждан он уже известен, как быстрое средство для лечения от кашля. Поэтому если вы больны уже или

Как избежать негативных последствий летнего смога

Автор: Administrator

24.12.2010 00:00 - Обновлено 09.09.2013 09:24

только появляются симптомы кашля во время простудных инфекций, то это лекарство ускорит процесс выздоровления и снизит вероятность получения осложнений до минимума. Оптимальный приём препарата - одна таблетка в день (по 600мг) принимается в течение месяца.

3. Употребление в пищу свежих овощей, фруктов, особенно цитрусовых, а также ягод (брусники и клюквы) повысит сопротивляемость организма. Зелёный чай выведет ненужные радикалы, но следует быть осторожными тем людям, кто страдает пониженным давлением.

4. Выходя на улицу, старайтесь одеваться только по погодным условиям, чтобы избежать переохлаждения. Ноги нужно тоже держать в тепле, не допускайте промокание обуви. Мокрые ноги – предвестник простуды.

5. И самое наверно главное правило – радоваться жизни. Гормоны радости повышают защитные свойства организма в целом и иммунитет в том числе. Улыбка и позитив - лучший способ уберечься от болезней.