

Подготовьте иммунитет к грядущей осени

Осталось всего пара последних летних дней. Погода будет отличаться неустойчивостью, похолодает и солнце уже не будет сильно греть. С приходом осени начинается и сезон простудных заболеваний и гриппа. Однако, сезонные заболевания можно предупредить! Для этого необходимо вовремя укрепить иммунитет. Один из действенных способов повысить иммунитет осенью – закаливание!

Закаливание – всегда стресс для организма. Особенно, если никогда не пробовали.

Нагружайте организм постепенно. Высокие нагрузки могут усугубить ситуацию, вместо здорового организма «заработаете» дополнительные проблемы.

Обязательно следите за ощущениями и самочувствием. Условия должны быть комфортными, а не терпимыми!

Не делайте долгих промежутков. Регулярность – залог успеха!

Чередуйте виды закаливания.

Процедуры закаливания следует начинать только в здоровом состоянии. Если болеете или простыли, лучше отложить до полного выздоровления!

Для повышения иммунитета закаливание – самый доступный и естественный способ. Да, существует много лекарств и добавок. Но они дают временный эффект. Попробуйте предложенные способы укрепления здоровья и о таблетках забудете надолго!

Хождение босиком. Летом – прогулки по траве в парке или на даче. В холодное время года – ходьба дома без обуви и носочков. На подошвах стоп располагаются тысячи нервных окончаний – польза будет для всех внутренних систем.

Обтирание. Губка или полотенце смочите в воде комфортной температуры и обтирайтесь после душа. Температуры воды понижайте постепенно. Длительность процедуры – до 5 минут.

Обливание. Не следует в первый день выливать на себя тазик с водой. Начинайте с небольших объемов. Температура должна быть привычная вам. Ее градус нужно понижать постепенно, раз в 3-5 дней.

Контрастный душ – перепады температуры должны быть умеренными.

Прогулки на свежем воздухе. Ходьба должна быть неспешной. Это не марафон! Дышать нужно глубоко. Время прогулок увеличивайте постепенно. Дождь и пасмурная погода не должны быть причиной не гулять.



Психолог Е.И.Буглак