Как не заболеть зимой? Основные правила профилактики:

Обязательно высыпайтесь

Откажитесь от идеи сесть на разгрузочную диету

Не допускайте переизбытка калорий

Не позволяйте плохим эмоциям завладеть вами

Поддерживайте активность, но не переусердствуйте

Закаливайтесь

Чаще мойте руки с мылом

Укрепление иммунитета очень важно для каждого человека. Для этого существует масса способов. Одним из популярных и экстремальных одновременно является моржевание или закаливание. Моржевание – это плаванье, или же просто погружение человека в холодную воду, температура которой составляет от 4-80С. Людей, которые регулярно занимаются зимним плаваньем, называют «моржами». Есть и «спонтанные моржи» – это люди, которые окунаются в холодную воду после парилки или же те, кто купается в проруби раз в год на Крещение.

Исследования показали, что такой способ укрепления иммунитета помогает снизить проявление простуды на 60% и других заболеваний – на 30%. Но это только в случае, если человек делает все правильно и постепенно.Положительные факторы:

Укрепление общего иммунитета. Этому способствует выброс адреналина, вследствие которого снижается болевая активность, увеличивается кровообращение в организме, учащается сердцебиение.

Организм начинает активно вырабатывать тепло и активизируются все обменные процессы. За счет этого человек не переохладится.

Положительное воздействие на психоэмоциональное состояние человека. Практика показывает, что моржевание развивает стрессоустойчивость, так как положительно воздействует на нервную систему. Также происходит выработка эндорфинов. И вследствие этого у человека повышается настроение, он чувствует прилив сил и оптимизма.

Польза мороженого в том, что оно в своем составе содержит витамины А, В, D, Р, Е, в том числе и минеральные вещества, такие как фосфор, магний, натрий, калий, железо. Все эти элементы достаточно важны для нашего организма в жаркое время года, поэтому мороженое не только охлаждает, но и заряжает энергией.

Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам, повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже.Что мы получим от зимней прогулки:

1. Даже в пасмурную погоду наш организм всё равно получит тот самый серотонин, правда, в меньшем объёме, чем летом.

2. Зимой воздух намного чище, и наш организм получает гораздо больше кислорода. Улучшается кровообращение в организме, снижаются риски различных заболеваний, в том числе и сердечных. Также очень полезно насыщение кислородом для нашей кожи: она становится намного здоровее, приобретает красивый цвет.3. Выход из тёплой квартиры на холод, наоборот, закаливает организм ещё больше, риск простудных заболеваний в разы уменьшается.