

За 7 неделю 2014 года (с 10.02.2014 по 16.02.2014) на территории Республики Алтай заболеваемость гриппом и ОРВИ была ниже уровня эпидемического порога на 63%. Зарегистрировано 642 случая заболеваемости ОРВИ, в том числе 407 - среди детей до 14 лет.

По результатам лабораторного мониторинга среди циркулирующих респираторных вирусов выявлялись вирусы парагриппа и аденовирусов. Заболеваемость гриппом на территории Республики Алтай отсутствует.

Одним из главных средств долгосрочной и оптимальной профилактики гриппа и ОРВИ является укрепление защитных свойств иммунных механизмов. Как повысить иммунитет?

Вот все, что необходимо:

- Спланировать пищевой рацион и режим дня, учитывая характеристики своего здоровья и индивидуальные особенности организма, способствующие оптимальному оздоровлению, и следовать им по возможности.

- В меню достаточно включить самые полезные из растительных сборов в качестве травяных чаев, разнообразные семена и орехи, доступные и богатые полезными веществами фрукты, ягоды и овощи (свежие, сушеные, замороженные).

- В качестве обязательного фрукта (ягоды) можно выбрать киви. Доступные круглый год, они чрезвычайно богаты витаминами и минералами, нормализуют обмен веществ и работу кишечника.

- Также важно качественно высыпаться. Если вам не удастся это делать полноценно из-за напряжения, можно включить в рацион, в качестве вечернего чая мяту и звербой. Эти травы превосходно помогут расслабиться, укрепят нервы, послужат организму и во многом другом.

- Разработать схему регулярных оздоровительных процедур. Желательно, сочетая их с лечебной физкультурой и массажем. Но если возможности последних ограничены, на помощь могут прийти различные массажеры, начиная от очень эффективного и простого Иппликатора Кузнецова (на него надо ложиться всей спиной, получая полный эффект восточного точечного массажа). Он позволяет не только укрепить иммунитет, но и избавиться от многих заболеваний.

- Также хорошим эффектом обладает принятие целебных ванн с различными активными добавками растительного происхождения и самомассажем специальными жесткими мочалками и массажерами (в том числе, «баночными»).

- Вести образ жизни максимальной бодрости духа и общения с природой, не упуская возможности прогуляться и подышать воздухом среди деревьев даже в черте города.

Укрепляйте свой иммунитет, и никакие вирусы не смогут угрожать вашему здоровью!