

Я ПОСТОЯННО БОЛЕЮ: ЧТО СО МНОЙ НЕ ТАК? 3

причины, по которым к вам цепляются все болячки

Наступает осень, стоит ветерку подуть на вас косо — сразу чихаете и слабеете. Начинается зима — кутаетесь в три шубы, но грипп все равно не щадит. Приходит весна — и вы последняя снимаете теплое пальто, но все равно ложитесь с температурой. Наконец-то лето — и тут инфекции и бактерии почему-то цепляются именно к вам.

Что со вами не так? Может, вас прокляла та цыганка на вокзале, которой вы не дали мелочь? Или забыли, как прошло дорогу после чёрного кота?

Все гораздо прозаичнее. Есть 3 всадника здоровья и если один из них слез с коня и убежал в кусты, вы начинаете чаще болеть.

1 Недостаток сна

Этот всадник сидит на чёрном коне цвета ночи. Потому что именно ночью надо достаточно спать, чтобы вырабатывались нужные гормоны. Сон вообще отвечает за работу многих систем организма.

Например, хронический недосып может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету, гормональным нарушениям и, конечно же, снижению иммунитета. Вот вы и болеете чаще.

Понять, что у вас недосып, просто:

!Хочется чаще спать днем

!Ходите по офису заторможенные

!Голова тяжёлая и болит

!Через несколько часов после подъёма уже нет сил

Как исправить?

☐☐ 7-8 часов здорового сна

☐☐ Ложимся спать до 12 ночи

☐☐ Спим в темном увлажненном и проветриваемом помещении

☐☐ Спим на хорошей подушке и матрасе

② Диета

И я говорю именно про нездоровую диету, а не про правильное питание. А то многие путают это понятие, как кто-то раньше путал Лазарева и Билана. Отличие диеты от ПП в том, что соблюдая диету, вы не получаете все необходимые питательные вещества и микроэлементы. Из-за этого нарушается работа организма и активность иммунной системы. И привет, больничный по 10 раз в год.

Какие микроэлементы нужны организму ОБЯЗАТЕЛЬНО?

! Железо, которое можно найти в орехах, красном мясе и бобовых. НО если у вас уже железодефицит, только едой спастись не получится. И придется пропить курс 3х валентного железа

!Витамин Д — активный участник в борьбе с вирусами и инфекциями, он помогает организму вырабатывать антимикробные белки. Всем советую пить витамин Д 2500 МЕ для профилактики, а еще его можно найти в жирной рыбе, яичных желтках и молочных продуктах

! Омега 3 — еще один связной, благодаря которому «общаются» клетки иммунной системы. Помогает снять воспаления, самый главный источник — жирная рыба.

Дополнительно могу дополнить список витамином С (цитрусовые, клубника, помидоры), цинком (молоко, цельнорезиновые продукты, семена и орехи), витамином Е (семена, орехи, растительные масла) и витамином А (оранжевые и красные фрукты и овощи)

③ Плохая гигиена

Если вы пренебрегаете элементарными правилами гигиены, особенно в сезон гриппа и простуды (а сейчас сюда еще и перманентная корона добавилась), то нече пенять, что часто болеете.

Все ведь просто:

- ☐ Мойте руки перед едой, готовкой, как только пришли домой из людного места, после туалета
- ☐ Кашляйте в локоть, прикрывайте нос и рот салфеткой
- ☐ Если поцарапались или порезались, промойте и обработайте, чтобы не попала инфекция
- ☐ Не вылавливайте и не ковыряйте прыщи, вы потом грязными руками заносите бактерии

А вы часто болеете? Уже поняли почему?