**Как уберечься от простуды?**

Простуда может настигнуть в любое время года, особенно если оно характеризуется резкими перепадами погоды: обманчивым теплом и холодным ветром. Простуду легче предотвратить, чем лечить, и вот как это сделать:

**Ешьте витамины.**

Достаточное количество питательных веществ, минералов и витаминов повышают энергию и поддерживают иммунную систему в хорошей форме. Если вы и ваш ребенок неправильно питаетесь, организм переполняется токсинами, которые делают вашу иммунную систему слабой. Этого и ждут болезнетворные микробы. Когда ваше тело борется с холодом или перепадами атмосферного давления, оно расходует намного больше энергии. Ешьте более здоровую пищу, носите с собой витамины (тогда вы не забудете их принять) – этим вы даете организму дополнительную энергию, в которой он нуждается.

**Больше спите.**

Сон, опять же, работает на иммунную систему. Недосып ее подрывает – организм не успевае6т пополнять запасы энергии. Вялость и апатичность – первый признак расшатанной иммунной системы. Не жертвуйте собственным отдыхом – все дела могут подождать, и соблюдайте режим сна у ребенка.

**Избавляйтесь от насморка.**

Известно, что на слизистой оболочке носа «оседают» болезнетворные микробы, пытающиеся попасть в организм. Но она также может быть и чудесным рассадником для тех же микробов. Мы часто удивляемся, что проходив неделю с легким насморком и уже ожидая, что он вот-вот пройдет, заболеваем всерьез и надолго. Не относитесь к насморку легкомысленно. Лечите его сразу, не ждите, что он пройдет сам.

**Пейте больше воды.**

Как это может помочь? Прежде всего, вода выводит токсины. А также участвует в выработке мокроты, образующейся на слизистых и представляющей собой естественный барьер для микробов. Организм потребляет больше жидкости, активизируя ресурсы для защиты от болезни, и ее потери необходимо восполнять. Кроме того, недостаток влаги может обернуться болью в голове и суставах.