

ТҰМАУДАН САҚТАНУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Егер тұмаумен ауырғыларыңыз келмесе, онда тұмаудан сақтанудың оңай ережелерін орындаңыздар

Тұмаудан сақтанудың бірінші ережесі - әр бөлмеге кесілген пиязды немесе сарымсақтың қос тісін қойыңыз. Пәтердегі ауа пияз несесе сарымсақтың буларымен қанығады, ол буларда вирустардың белсендерлігін төмендететін бактерицилті заттар бар. Бұл пиязды немесе сарымсақты жеумен бірдей.

Күн сайын пәтерді жедетіп отырыныз. Аптасына 2 рет ылғалды тазарту жүргізіңіз.

Егер дімкестікті сезінсеніз, онда таңқураймен, лимонмен шай ішініз.

Кез-келген асқа сарымсақ немесе пияз қосыңыз. Олар өз белсендерлігін тіпті пісірілген түрінде де сақтайды.

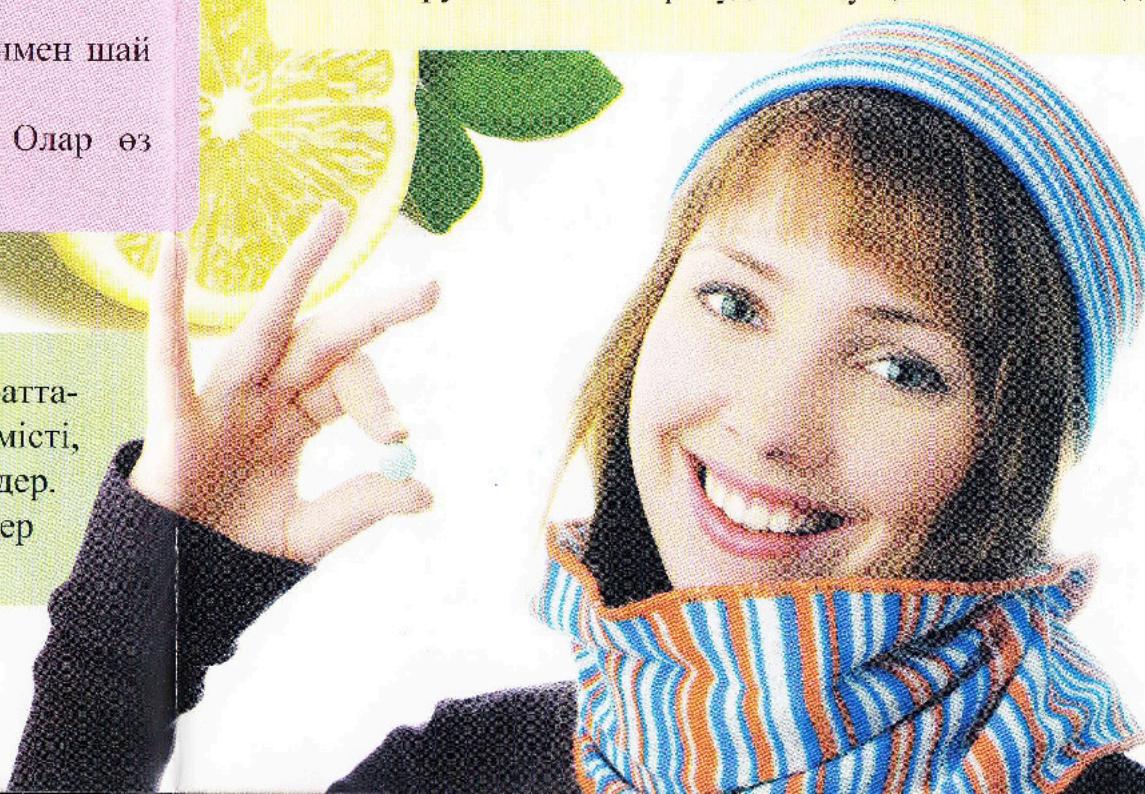
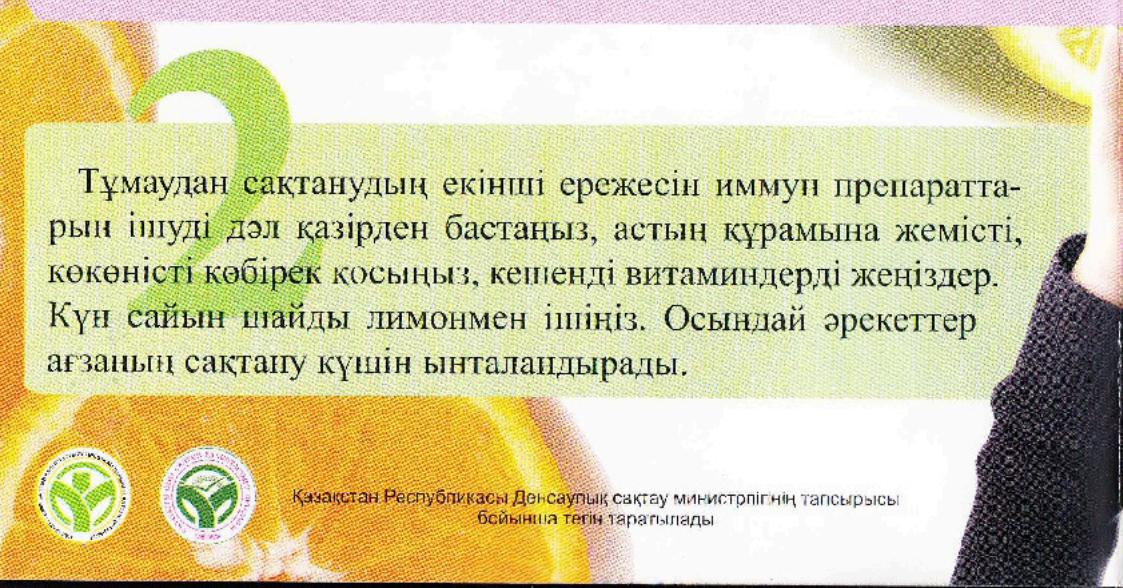
Тұмаудан сақтанудың екінші ережесін иммун препараттарын ішуді дәл қазірден бастаңыз, астын құрамына жемісті, көкеністі көбірек қосыңыз, кешенді витаминдерді женіздер. Күн сайын шайды лимонмен ішіңіз. Осындай әрекеттер ағзаның сақтану күшін ынталандырады.

Тұмаудан сақтанудың үшінші ережесі, әр кеште айран ішіңіздер. Қышқылсұт өнімдерін көбірек ішіңіздер. Мәселе аққазанда иммунға қатысты микроорганизмдер бар екен. Қышқылсұт өнімдері ағзаның сақтану касиеттерін белсендерлідететін лактобактерияларының санын көбейтеді.

Тұмау эпидемиясы болған мерзімде, танертең мұрынның ішін осімдік майымен майланызы, ол вирустардың өтуіне сактау қабыршағын жасайды.

Тұмау кезеңінде диета коя тұрыныз. Диеталар ағзаның қуат күшін жейді. Ал ол сақтануга керек.

Тұмаудан сақтанудың осы құрделі емес ережелері Сіздің төтеп беруіңізге және тұмауды женуіңізге көмектеседі.



ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА

Если хотите не заболеть гриппом, то следуйте простым правилам защиты от гриппа

Первое правило защиты от гриппа — положите в каждой комнате разрезанную луковицу или пару зубчиков чеснока. Воздух в квартире будет насыщаться луково-чесночнымиарами, в которых содержатся бактерицидные вещества, снижающие активность вирусов. Это то же самое как есть лук или чеснок.

Ежедневно проветривайте квартиру. Делайте влажную уборку 2 раза в неделю.

Если почувствуете недомогание, начинайте пить чай с малиной, лимоном.

Добавляйте в любую пищу чеснок или лук. Они сохраняют свою активность даже в вареном виде.

Второе правило защиты от гриппа --- начинайте уже сейчас принимать иммунные препараты, в рацион включайте больше фруктов, овощей, принимайте комплексные витамины. Ежедневно пейте чай с лимоном. Такие действия пристимулируют защитные силы организма.

По заказу Министерства Здравоохранения Республики Казахстан
Распространяется бесплатно



Третье правило защиты от гриппа, пейте каждый вечер кефир. Чаще употребляйте кисломолочные продукты. Дело в том, что в кишечнике есть микроорганизмы, отвечающие за иммунитет. Кисломолочные продукты увеличивают число лактобактерий, которые активизируют защитные свойства организма.

В период эпидемии гриппа, по утрам смазывайте нос изнутри растительным маслом, оно создаст защитную пленку для проникновения вирусов.

Не садитесь на диеты в гриппозный период. Диеты расходуют энергетический потенциал организма. А он Вам нужен для защиты.

Эти несложные правила защиты от гриппа помогут Вам выстоять и победить грипп.

