**Как бороться с гриппом**

**Закаливание — важнейший метод профилактики ОРВИ в нашем климате, оно позволяет, если и не полностью избежать «простуды», то снизить чувствительность организма к ней.**

**Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия. Хорошо закаливают воздействия на подошвы ног, на кожу шеи, поясницы. Длительность действия не должна быть более 10–20 минут, важнее повторяемость воздействий и постепенность их усиления. Начав с температуры воды в душе 30–32ºС, снижайте ее каждые 2–3 дня на 2ºС и уже через 10–15 дней вы дойдете до нужной температуры (16–18ºС).**



**Продукты, препятствующие гриппу**

**Болгарский перец** — содержит вдвое больше витамина С, чем в апельсинах. Улучшает кровообращение и укрепляет иммунитет.

**Морковь** - содержит бета-каротин, который преобразовывается в витамин А, препятствующий проникновению инфекций в организм.

**Миндаль** — источник витамина Е, который повышает выносливость организма, улучшает клеточный обмен, позволяя эффективней бороться с вирусами.

**Куриный суп** — один из самых легко усваиваемых продуктов, который обеспечивает питание организма при минимальных затратах энергии на обработку пищи. Кроме того, он помогает уменьшить отечность слизистых и ненадолго повышает температуру тела, что помогает убить инфекцию.

**Чеснок**  - богат серой, которая эффективно борется с вирусами. Также он улучшает кровообращение и стимулирует выработку красных кровяных телец.

**Черный шоколад** - благодаря наличию больших доз какао, способствуют росту Т-клеток, которые и составляют основу иммунитета**.**



Составила Марьясова Е.М. музыкальный руководитель