



Осень раскапризничалась: то дожди начнутся, то снег выпадет, а потом солнце выглянет и мы уже готовы снимать шапку, подставляя себя ветру. Заболеть в такую погоду можно в два счета. А можно и не заболеть, если прислушиваться к советам старших. Также можно почитать нашу подборку противопростудных приятностей. Обещаем не занудствовать, а коротко и по делу ;)

**Лук и чеснок – "народно", дешево, сердито**



Чеснок обладает противовоспалительным, а так же антисептическим и противогрибковым эффектами. А еще содержит полезные вещества и витамины. По сути, это природный антибиотик! Лук не уступает чесноку в полезных свойствах. Небольшое количество этих овощей в день помогут избежать простуду. Но лучше употреблять их на ночь, ведь кому понравятся новые нотки в вашем парфюме?

**Режим питания нарушать нельзя!**



Карлсон плохого не посоветует. В самом деле, питаться нужно как минимум три раза в день. Это должны быть полноценные приемы пищи, ведь ваш организм переживает стресс. Судите сами – погода меняется, количество прогулок уменьшается, одежда

становится плотнее. чтобы противостоять вирусам, вашему организму нужно иметь хороший запас калорий. Так что помимо трех обязательных приемов пищи, не плохо было бы перекусывать в течение дня орешками и фруктами.

### **Кстати, о фруктах**



Огромную пользу вашему организму и иммунной системе принесут цитрусовые, ведь они содержат витамин С. А он-то как раз и является активным защитником организма от простуды. Лимоны, апельсины, грейпфрукты – яркие и сочные фрукты должны быть с вами каждый день!

### **Горячая пища на столе – тепло всему телу**



Обязательный пункт осеннего меню – супы. Наваристые, горячие, они помогут организму согреться и зарядиться силой, чтобы противостоять вирусам. Осенью урожай овощей богат и разнообразен, так что готовить вкусные супы на каждый день вам не надоест.

### **Тепло не только в тарелке, но и в кружке**



Пора прекращать наполнять холодильник лимонадом, ведь пить его уже не так хочется. Гораздо приятнее (и полезнее!) осенними вечерами пить какао, молоко, чай со специями. А может быть глинтвейн? ;)

### **Сделайте паузу в алкогольных вечеринках**



Однако, если вы употребляете алкоголь, то это может ослабить иммунную систему. Дело в том, что



Бобовые продукты являются отличным источником клетчатки, которая помогает поддерживать здоровый уровень сахара в крови и способствует хорошему



Потребление клетчатки способствует хорошему здоровью кишечника, что помогает бороться с простудными заболеваниями. Также



Не забывайте о сне. Недостаток сна может ослабить иммунную систему, что увеличивает риск заболеть простудой. Старайтесь



Питье большого количества воды помогает поддерживать гидратацию организма, что способствует хорошему здоровью. Также



Питье большого количества воды помогает поддерживать гидратацию организма, что способствует хорошему здоровью. Также



Полностью реализовать идею близким людям, кто просит, заправит ядро, не являясь продуктами или  
наволочать, сам, можно, также, два, советы, советам, такую, присаживаю