******

***Jak uniknąć jesiennego przeziębienia?***

W okresie jesiennym nasze samopoczucie znacznie się pogarsza. Jest coraz mniej słońca, temperatura zaczyna spadać. Pojawiają się zimny wiatr, deszcz, a my nie zawsze **ubieramy się odpowiednio do pogody** wtedy nasz organizm jest osłabiony i może nas dopaść [przeziębienie](https://parenting.pl/leki-na-przeziebienie-ktore-mozesz-stosowac-w-ciazy/).

Oto kilka prostych rad jak uniknąć jesiennego przeziębienia:

1. Zadbajmy o to, aby organizm dostawał odpowiednią dawkę snu.   
   Osiem godzin snu dziennie to zdrowa ilość.
2. Po przebudzeniu i wstaniu z łóżka, wykonaj jakieś ćwiczenie, np.   
   zrób 3 pajacyki, 3 przysiady, 3 podskoki.
3. Przed wyjściem z domu zjedz śniadanie. Zadbaj o to aby było one pożywne ale niezbyt obciążające żołądek. Dostarcz swojemu organizmowi witamin   
   i substancji odżywczych.
4. Zadbaj o odpowiednią odzież. Wysłuchaj prognozy pogody lub wyjrzyj przez okno aby ubrać ubranie adekwatne do panujących warunków atmosferycznych. Wybieraj ubrania które nie krępują ruchów oraz nie przegrzewają organizmu.
5. W trakcie dnia wybierz się na co najmniej 30 minutowy spacer.
6. Staraj się zdrowo odżywiać, zasilając organizm w witaminy i minerały   
   z naturalnych produktów aby wzmocnić swój organizm, zgodnie z porzekadłem ,,Lepiej zapobiegać niż leczyć”.
7. Każdego dnia uśmiechaj się do swoich bliskich, co sprawi, że jesienna plucha i słota nie będzie straszna☺

**Pamiętaj!!!**

* Przeziębienia nie można lekceważyć!
* Takie zachowanie może doprowadzić do wielu powikłań: zapalenia zatok, zapalenia płuc i oskrzeli, grypy, zaburzeń wzroku i słuchu , zaburzeń funkcjonowania mózgu a nawet chorób układu sercowo- naczyniowego.
* Unikaj przyjmowania ilości leków, które wydają Ci się odpowiednie, w sytuacji niepewności zgłoś się do lekarza.

Źródło:

<https://www.medonet.pl/magazyny/kompendium-wiedzy-o-bolu,jak-walczyc-z-jesiennym-przeziebieniem-,film,70986158.html>  
<https://parenting.pl/jesienne-przeziebienie-jak-go-uniknac>  
<https://parenting.pl/bledy-najczesciej-popelniane-w-czasie-przeziebienia>