

## **Прогулки на свежем воздухе как профилактика гриппа**

Зима – период повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом. Чтобы оградить себя от данных болезней, необходимо укреплять иммунитет. В этом помогут правильное питание, полноценный и здоровый сон и отдых, физическая активность, а также умение противостоять стрессам.

Что касается здорового отдыха, то нет ничего лучше, чем прогулка на свежем воздухе. Насыщенный кислородом и в меру ионизированный воздух оказывает благоприятное воздействие на человека и укрепляет его здоровье. Зимой в воздухе более высокая концентрация кислорода, и он более ионизирован. Повышенное содержание кислорода способствует улучшению кровообращения в организме, снижая тем самым риск развития различного рода заболеваний, в том числе и гриппа.

Кроме кислородного насыщения тканей, происходит полноценная физиологическая стимуляция организма в целом. Во время пешей прогулки органы человеческого тела совершают огромное количество синхронных действий, тем самым приучаясь к равномерным нагрузкам.

Систематическое воздействие более низких температур окружающей среды является своего рода закаливающим мероприятием, стимулирующим иммунную систему, а также способствующим повышению общей выносливости организма.

Прогулка на свежем воздухе – это отличный антидепрессант. Гуляя, можно насладиться красотой пейзажей, отвлечься от проблем. К тому же организм насыщается вышеупомянутыми отрицательными ионами, которые нельзя получить в достаточном количестве в закрытых помещениях. Их нехватка приводит к снижению сопротивляемости организма к воздействиям внешней среды и к хронической усталости.

Еще одно преимущество — прогулка улучшает внешний вид. Благодаря улучшению кровоснабжения на лице появляется здоровый румянец. За счет

ускорения обмена веществ из организма выводятся шлаки и токсины. При ходьбе на свежем воздухе сжигаются калории. За час прогулки в среднем темпе можно потратить около 200 калорий.

Хорошее время для прогулки – утром или вечером перед сном. Начинать следует с 5- 10 минут. Идти спокойным шагом, дышать глубоко и равномерно. Постепенно можно увеличивать время прогулки и скорость. Оптимальная продолжительность – 45 минут. Лучше всего гулять в парке, так как там чистый воздух. Если рядом такого места нет, то старайтесь выбрать маршрут подальше от дорог: спортивные площадки, стадионы, дворы и т.д.

При этом следует тщательно выбирать одежду. Она должна быть удобной, теплой и легкой. Нужно, чтобы в одежде было не холодно, но и не жарко. Ну и конечно, важно, чтобы была удобная обувь. Нельзя, чтобы она натирала ноги, и они в ней мерзли. В холода выбирайте массивную обувь с рельефной подошвой, зимой хорошо подойдут валенки с войлоком.

Совершая ежедневные прогулки на свежем воздухе, вы улучшаете состояние здоровья и избавляетесь от стрессов.

В дальнейшем можно попробовать совершать прогулки в более быстром темпе. Нет ничего лучшего, чем пройти быстрым шагом 1–2 километра. Чем больше вы потратите времени на физическую активность на свежем воздухе, тем больше будут резервы нервной и иммунной системы, вы будете более уравновешены и освободитесь от нервных и эмоциональных проблем, а также укрепить иммунитет.

Когда у вас мрачное настроение, одолевает беспокойство и депрессия, идите быстро на свежий воздух и займитесь физическими упражнениями, иначе отрицательные эмоции задавят вас. Прогулки или занятие физкультурой прояснят ваши мысли и помогут увидеть ваши проблемы в перспективе. Любая форма деятельности на свежем воздухе создает личность.

При равномерном плавном дыхании с каждым вздохом дающий жизнь кислород проникает в кровь, а углекислый газ выводится. Поэтому мы должны дышать

глубоко и правильно. Существует грудное и диафрагменное дыхание. Грудное – результат движения реберной части груди, особенно ее верхнего отдела. При вдохе грудная клетка расширяется (становится больше), а во время выдоха сжимается (становится меньше).

Диафрагменное дыхание, которое обычно называют брюшным дыханием, отличается по действию от брюшного дыхания тем, что при вдохе живот увеличивается (становится больше), а во время выдоха – сжимается (становится меньше). Нужно понять, что воздух не входит в брюшную полость при дыхании. Когда диафрагма поднимается – воздух выходит из легких (вдох). Когда диафрагма опускается, выходит из легких (выдох). Диафрагменным дыханием мы обычно дышим в детстве. Очень мало людей дышит таким способом, большинство пользуется грудным дыханием.

Как научиться диафрагменному дыханию: начинать заниматься диафрагменным дыханием надо дома, в положении лежа – это наиболее удобно. После достаточной практики в течение нескольких дней лежа, необходимо продолжить тренировки сидя или стоя.

Продолжать сознательные тренировки надо до тех пор, пока не будет полного контроля над дыханием и это не станет привычкой. Диафрагменное дыхание помогает во многих случаях избавиться от сердечных заболеваний. Медленное и глубокое диафрагменное дыхание – замечательный метод для успокоения и тренировки иммунитета. Когда вы его полностью освоите, полезно дышать таким способом во время прогулок – так вы принесете еще большую пользу здоровью.