

# Микробы и вирусы



Современный человек сталкивается с вредоносными микроорганизмами в общественных местах, транспорте, входя в магазин и берясь за ручку двери, расплачиваясь банкнотами, на ручках тележек. Везде, где есть люди и к чему мы прикасаемся есть вредоносные микробы. Они могут быть в воздухе и в пище.

Мы не сможем полностью оградить себя от них, но кое что мы сделать сможем.



Если по каким-либо причинам у вас нет доступа к воде и мылу, можно воспользоваться средствами на основе спирта, это могут быть гигиенические салфетки. Спиртосодержащее вещество убьет микроорганизмы и очистит ваши руки.



Есть множество природных веществ которые обладают антибактериальными свойствами. Такие вещества часто вырабатываются растениями и пригодны для того, чтобы применять их в лечении и профилактике. Они замедляют размножение одних микроорганизмов и могут стимулировать рост других. Большое количество фитонцидов содержится в таких доступных продуктах как: чеснок, лук, хрен, горчица, лимон, мандарин, черёмуха и многих других растениях.





**Витамины** – жизненно важные соединения, которые необходимы для нормального роста и развития ребенка. Организм человека не может вырабатывать их самостоятельно, поэтому должен получать их с пищей.



**Аскорбиновая кислота** — это очень важный витамин. Витамин С влияет не только на здоровье в целом, но и увеличивает продолжительность жизни, поскольку без него не создаются и не оздоравливаются соединительные ткани. Этот витамин укрепляет иммунитет и ускоряет заживление ран, без него нельзя уберечься от простудных заболеваний. Чем больше человек употребляет белка, тем больше витамина С ему необходимо. Применять его надо регулярно. Передозировка витамина С не страшна, если вы получаете его в натуральном виде.

Содержится в продуктах: цитрусовые, отвар шиповника, черная смородина, облепиха, петрушка, капуста, гранат, мед.

Причем витамины в меде могут сохраняться на протяжении нескольких лет.

