

Dicas para se manter saudável no inverno

Com a chegada do inverno e as temperaturas mais baixas, devemos ter cuidados redobrados com a saúde. Nesta estação do ano é muito comum termos ataques pela gripe e os resfriados. Como sempre a prevenção é o melhor remédio e seguindo algumas dicas para encarar o inverno com saúde e aproveitar tudo que a estação tem de melhor. No inverno nossa temperatura corporal baixa bastante, então, precisamos nos manter aquecidos, se tiver que sair para rua, use roupas quentes, um bom casaco, luvas e touca, meias e sapatos bem fechados, as extremidades do nosso corpo são as partes mais difíceis de aquecer. Evite lugares fechados, abafados e ainda por cima lotados, você corre um grande risco de adoecer caso haja algum contaminado com o vírus da gripe. Em casa, procure se aquecer com roupas quentes e confortáveis, banhos quentes, além de esquentarem o corpo ajudam a relaxar e dormir melhor, uma boa dica é usar um [aquecedor de  gua](#). Além de dormir bem tr s muitos benefícios a nossa saúde. A alimentação deve ser saudável sempre, em qualquer época do ano, pois além de contribuir com a nossa saúde, fortalece as defesas de nosso organismo e consequentemente ficamos mais resistentes a gripes e resfriados. Sopas e chás de ervas são boas pedidas. Beber bastante água também contribui para o bom funcionamento do nosso organismo. Suplementação com vitaminas A e C, também são indicadas na prevenção da gripe. Muito cuidado também nos dias de chuva, esteja preparado, para não ter que ficar com as roupas e principalmente os p s molhados ou úmidos durante um dia inteiro. Mas se você se descuidou, está resfriado ou gripado, não se automedique, apenas faça uso de analgésicos e anti rmicos no caso de febre ou dores e procure um médico se os sintomas insistirem. Banhos somente quentes, utilize aquecedores de água se for preciso. Não saia no frio ou no vento após o banho, um choque térmico pode ser muito prejudicial. Os sintomas da gripe e do resfriado são bem parecidos, mas o problema é distinto. No resfriado os sintomas tem a duração e a intensidades reduzidas, já na gripe os sintomas são mais fortes e demoram mais para desaparecerem, e deve-se ter um cuidado ainda maior, pois se trata de uma doença mais s ria, e quanto a sua prevenção há vacinas disponíveis na rede de saúde de todo país.   Acesse o site e confira todos os nossos serviços  ndash; www.aquecedores.eco.br

Sobre o Autor

Com profissionais treinados e uma estrutura completa, estamos aptos para oferecer a nossos clientes um serviço dentro do mais alto padrão de qualidade. A 100% Aquecedores se preocupa com o impacto ambiental e trabalha continuamente para oferecer aos seus clientes, produtos e serviços com qualidade superior, a fim de contribuir para o desenvolvimento sustentável. É www.aquecedores.eco.br

Source: <http://www.artigopt.com>