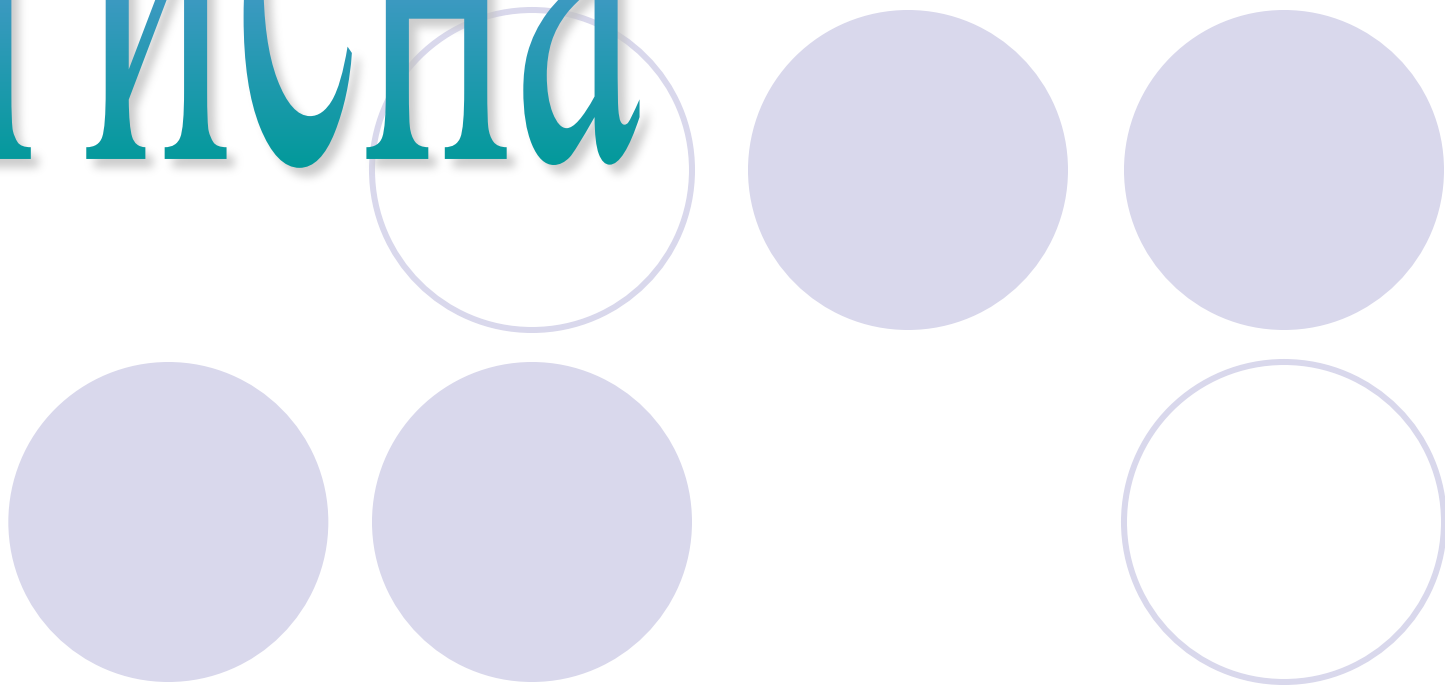


Гигиена



Происхождение слова

- Термин «гигиена» происходит от греческого слова υγιεινός — *целебный, приносящий пользу*. Происхождение его связывают также с именем древнегреческой богини здоровья Гигиены. Происхождение его связывают также с именем древнегреческой богини здоровья Гигиены, дочери Эпионы. Происхождение его связывают также с именем древнегреческой богини здоровья Гигиены, дочери Эпионы и Асклепия (в римской мифологии Эскулапа), которая изображалась в виде красивой девушки, держащей на руках чашу, обвитую змеёй. У древних греков змея олицетворяла символ мудрости, она выпивала яд из чаши жизни и обезвреживала её. Чаша со змеёй

Гигиена полости рта

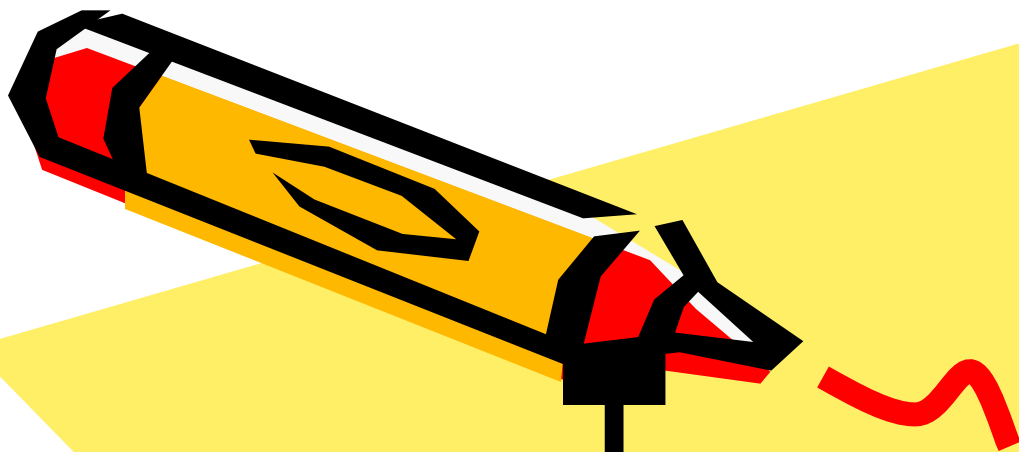
- Вопрос о необходимости чистки зубов человек стал задавать себе очень давно, не раньше того, когда у него появились зубы, и не позже того, как он стал принимать пищу. Частицы еды застревали между зубов, разлагались, и человеку пришлось придумать что-то для изменения этой ситуации.



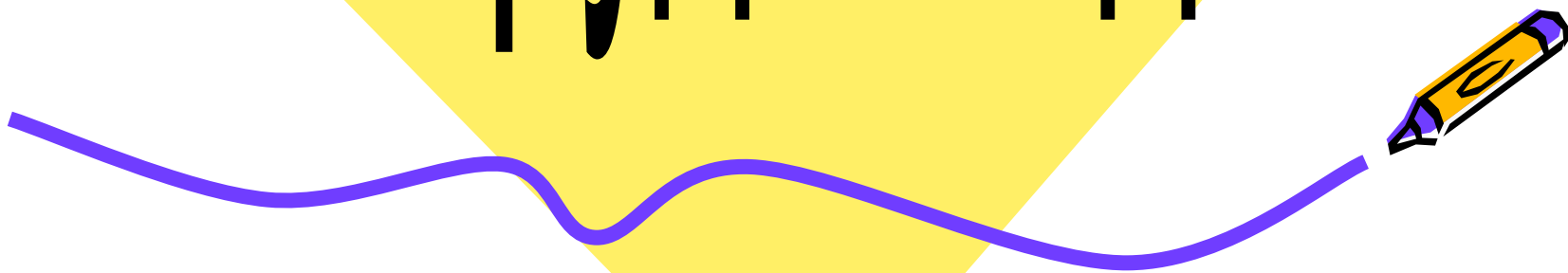


Гигиена волос

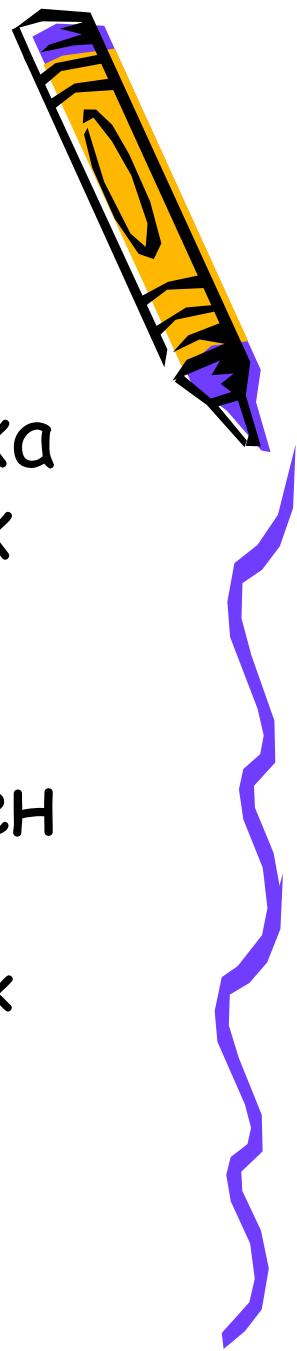
- Волосы мыть в горячей воде: жирные - раз в неделю, нормальные - раз в 7-10 дней, сухие - раз в 2-3 недели. Перед мытьем волосы массировать кончиками пальцев. Полезно расчесывать волосы жесткой щеткой, что способствует приливу крови к волосам и очищает их. Расчесывать нужно энергично, от периферии к затылку, или каждую прядь отдельно.



Труд и отдых



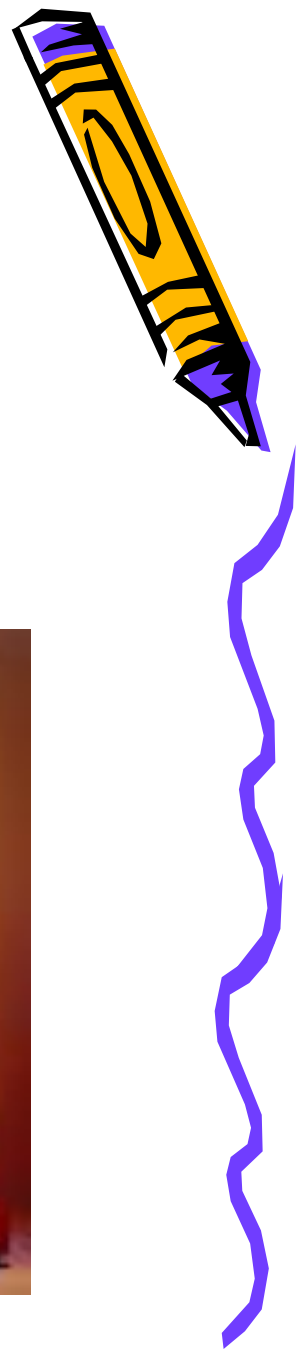
Составление режима дня



- Разработка режима труда и отдыха основана на решении следующих вопросов: когда должны назначаться перерывы и сколько; какой продолжительности должен быть каждый; каково содержание отдыха, в зависимости на когда «намечены» дела.



- «Сбивать» режим дня **НЕЛЬЗЯ**,
только в крайних случаях



Иммунитет



ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ

- Иммунитет- наша защита
- Ежедневно, ежеминутно в любом организме на страже здоровья человека стоит целая армия клеток и механизмов, которая способна отразить любую инфекционную агрессию.
- Иногда в нашем организме вместо внешних врагов появляются внутренние "смутьяны". Потому как все органы и ткани все время обновляются происходят различные изменения в составе тканей и органов. Для этого клеткам, составляющим специальный клеточный "резерв", приходится постоянно делиться. Именно в процессе таких делений в их генетическом аппарате делящихся клеток происходит перестройка структуры клетки, что и улавливают клетки - полицейские. Они как бы не узнают своих же.

Восстановление иммунитета

- Для того что бы привести **иммунитет** в норму, необходимо комплексное воздействие, которое мы называем иммунокоррекцией. Для этого мы должны определить, какое звено иммунной системы дало первоначальный сбой, выявить его на основании данных нашей современной лабораторной диагностики для квалифицированного специалиста ЛДЦ "Промедицина" бывает не так уж трудно. Ведь тонкие механизмы системы иммунитета можно отследить только на очень чувствительной аппаратуре, которой мы владеем.
- Хороший иммунолог назначит анализы, для того что б поставить правильный диагноз которые помогут интерпретировать их результаты а так же помогут выбрать схему иммунокоррекции . Помните, что нормально функционирующая иммунная система готова мгновенно отразить любое посягательство на целостность вашего организма. Позаботьтесь о своем **иммунитете**, и вам будет обеспечена надежная защита.

ЭТО ВСЕ!!!

