



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Как поддержать организм весной

Весна — это время пробуждения природы и, соответственно, нашего организма после холодных и коротких зимних дней. Весной организм испытывает дефицит витаминов и минералов, что сказывается на общем самочувствии и энергии. Чтобы избежать авитаминоза и встретить весну в бодром расположении духа, необходимо уделить особое внимание своему питанию.

Ешьте свежие фрукты и овощ

Когда организм ослаблен, он становится «легкой добычей» для инфекций. Здесь незаменимой оказывается дополнительная порция витаминов. Поэтому употребляйте больше свежих фруктов и овощей – это поможет не только набраться сил, но и нейтрализовать последствия зимнего увлечения сладостями.

Разнообразьте рацион

Однообразная пища, употребление полуфабрикатов, рафинированных продуктов, консервов, строгие диеты, прием лекарств лишают организм витаминной поддержки. Помимо фруктов и овощей в меню должны быть мясо, печень, яйца, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб грубого помола, а также крупы – гречневую, овсяную, пшено, бурый рис. Тогда питание будет полноценным.

Добавьте «солнечный» витамин

Одна из причин весеннего упадка сил – недостаток света, который организм испытывает зимой. Поэтому сейчас нужно использовать все преимущества солнечного света и ежедневно находить время для дневных прогулок, хотя бы небольших. Помимо этого необходимо поддерживать достаточный уровень витамина D с помощью пищевых добавок и питания. Он содержится в жирной рыбе (лосось, сельдь, скумбрия, печень трески), продуктах из коровьего молока и яичных желтках.

Делайте точечный массаж

Массаж активных точек лица способен помочь организму укрепить иммунитет и лучше усваивать витаминные добавки. Положите обе ладони на лицо так, чтобы средние пальцы оказались в точках над бровями, указательные – на висках, безымянные сошлись на переносице, мизинцы – над верхней губой, а большие – под челюстью. Каждое утро, сразу после пробуждения, массируйте точки круговыми движениями: семь раз по часовой стрелке, семь раз – против.

Больше двигайтесь

Двигательная активность улучшает циркуляцию крови, активизирует обмен веществ и даже нормализует гормональный фон и улучшает настроение. Причем вовсе не обязательно изнурять себя многочасовыми тренировками или длительными пробежками. Вполне достаточно прогулки или нескольких приседаний. Этого хватит, чтобы вернуть бодрость телу и «подкормить» его кислородом.

Используйте контрастный душ

Если с утра вы чувствуете себя недостаточно бодро и буквально спите на ходу – попробуйте принять контрастный душ. Для начала чередуйте теплую и прохладную воду два раза. Начинать нужно сверху, но если у вас часто бывает повышенное давление, то начинайте обливание с ног, постепенно поднимая душ все выше. Эта техника не только помогает взбодриться и повысить упругость кожи, но также укрепляет сердце и сосуды, способствует профилактике гриппа.

Если вы чувствуете, что вам не хватает витаминов и минералов даже при соблюдении правильного питания, проконсультируйтесь с врачом. Он поможет определить ваш индивидуальный дефицит и подобрать подходящий мультивитаминный комплекс. Но помните, что здоровое питание – основа крепкого здоровья, а витаминные комплексы – лишь дополнение к нему.

Пусть весна будет временем не только обновления природы, но и обновления вашего здоровья!

