

Как поддержать организм весной

После испытаний морозами у организма «садится батарейка». Рассказываем, как поддержать себя в межсезонье.

Ешьте свежие фрукты и овощи

Когда организм ослаблен, он становится «легкой добычей» для инфекций. Здесь незаменимой оказывается дополнительная порция витаминов. Поэтому употребляйте больше свежих фруктов и овощей – из них мы получаем аскорбиновую и фолиевую кислоты, а также каротин. Кстати, такая диета поможет не только набраться сил, но и похудеть и нейтрализовать последствия зимнего увлечения сладостями. Да, быстрые углеводы умеют повышать настроение, но при этом они приносят вялость.

Разнообразьте рацион

Однообразная пища, употребление полуфабрикатов, рафинированных продуктов, консервов, строгие диеты, прием лекарств лишают организм витаминной поддержки. Помните, что помимо фруктов и овощей необходимо есть мясо, печень, почки, 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 способна буквально творить чудеса – 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 до потери пульса. Вполне достаточно прогулки или нескольких приседаний у открытого окна. 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 принимать 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. Дополнительный бонус – эта техника не только помогает взбодриться и повысить упругость кожи, но также укрепляет сердце и сосуды, способствует профилактике гриппа.

Важно помнить:

В некоторых случаях весенний упадок сил может быть связан с серьезными нарушениями в работе организма. Например, усталость может быть вызвана сбоем в работе щитовидной железы или недостатком железа в крови. Бывает, что дефицит одного или нескольких витаминов связан с нарушением их всасывания в желудочно-кишечном тракте. В общем, медицинских причин может быть множество. В этом случае опасно заниматься самолечением и требуется консультация квалифицированного специалиста.

Начальник Новомосковского
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области

Н.С. Михалюк