

ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА К ВЕСНЕ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

ЗАЧЕМ ГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ К ВЕСНЕ?

Зимой мы недополучаем достаточно солнечного света. Смена сезона - время роста активности вирусных инфекций в связи с изменением погоды. После долгой зимы многие из нас могут столкнуться с таким явлением, как авитаминоз.



ЧТО ТАКОЕ АВИТАМИНОЗ?

Авитаминоз - это состояние, при котором в организме не хватает определенных витаминов. Он может возникать не только из-за плохого питания, но и вследствие различных заболеваний и стрессов.

ПРИЗНАКИ АВИТАМИНОЗА:

- ✚ чувство постоянной усталости - один из первых сигналов;
- ✚ сухость кожи, выпадение волос, ломкость ногтей тоже могут свидетельствовать о нехватке витаминов;
- ✚ раздражительность, депрессия или апатия;
- ✚ частые простуды и инфекции могут указывать на недостаток элементов, поддерживающих иммунную систему.

КАК НАСТРОИТЬ ОРГАНИЗМ НА СМЕНУ СЕЗОНА И ПОМОЧЬ ЕМУ БЫСТРЕЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ВЕСНЕ?

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

- ❖ **НАЛАДИТЬ РЕЖИМ ДНЯ.** В идеале необходимо подстроиться под световой день, рекомендуется ложиться спать до полуночи (не позже 10 - 11 вечера) и спать не меньше 5,5 - 6 часов.
- ❖ **ЗАБЫТЬ О СТРОГИХ ДИЕТАХ.** В межсезонье они особенно опасны, ведь после зимы организм истощён из-за нехватки нутриентов. Ограничив рацион питания и исключив из него большинство продуктов, можно навредить своему организму, добавив «масла в огонь». Вместо диеты, необходимо отдать предпочтение сбалансированному питанию.
- ❖ **ПЕРЕСМОТРЕТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ.** Если нет времени считать калории, воспользуйтесь **ПРАВИЛОМ ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ**. Всё просто: мысленно поделите свою тарелку на 4 сектора. Два из них заполните овощами, один - крупами и злаками, а последний - белковой пищей.
- ❖ **БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ.** Включите в список дел на день получасовую пешую прогулку. В межсезонье особенно важны умеренные физические нагрузки, солнечный свет и свежий воздух.
- ❖ **ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ.** Если зимой вы успели переболеть гриппом, бронхитом, ангиной или иными инфекционными патологиями, то не помешает пройти полное обследование организма на предмет различных осложнений. Врачи рекомендуют проверить слух и зрение, снять кардиограмму и пройти флюорографию.
- ❖ **ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.** Людям с хроническими болезнями важно уделить внимание своему здоровью во время весеннего сезона. Например, страдающим от аллергии на цветочную пыльцу, рекомендуется заранее проконсультироваться с врачом и провести соответствующие аллергические тесты.