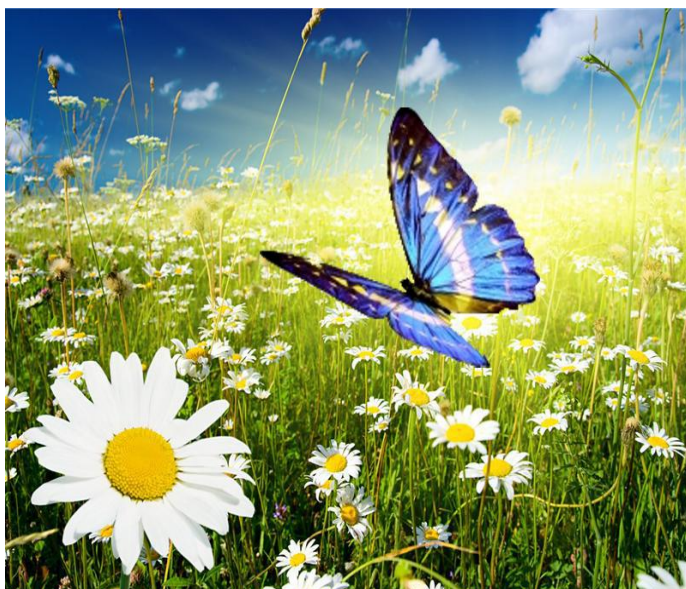


Простые рекомендации по укреплению здоровья летом



Лето – несомненно, отличное время года, когда можно хорошо отдохнуть и, что самое важное, можно и нужно поправить свое здоровье. Если правильно и с пользой использовать это чудесное время, возрастает вероятность того, что все оставшееся время года вы не будете болеть. Итак, что рекомендуется летом?

Солнечные ванны. Как приятно летом понежиться под лучами теплого солнца! Солнечные ванны способны не только подарить красивый золотистый оттенок загара, но и укрепить иммунитет, повысить настроение, улучшить состояние кожи. Также благодаря им в нашем организме вырабатывается витамин D, который помогает урегулировать минеральный обмен веществ, укрепить кости, привести мышцы в тонус, а также препятствует появлению раковых клеток. Однако все хорошо в меру. Правильное и безопасное время для загара: до 11 часов утра и после 16 часов дня. Не забывайте использовать солнцезащитный крем, а голову прикрывать платком или шляпой.

Ходьба босиком. Ходьба босиком по траве, росе или песку отлично укрепляет иммунитет, придает силы, значительно снижает риск заболевания ОРЗ и ОРВИ, борется со скачками артериального давления и предотвращает развитие болезней сердечно-сосудистой системы, помогает при плоскостопии и в его профилактике. Поэтому старайтесь как можно чаще ходить босиком летом. Только будьте аккуратны, ведь на земле могут быть осколки и другие материалы, которые принесут вред здоровью.

Активный образ жизни. Лето — отличное время для активных физических нагрузок. Для того чтобы их совершать, совсем не обязательно идти в фитнес-центр. Утром и вечером температура как раз комфортная для того, чтобы начать делать простые упражнения на свежем воздухе. Небольшая пробежка утром поможет вам не только привести себя в хорошую форму, но и взбодрит. Также как можно больше ходите пешком, катайтесь на велосипеде. Физическая нагрузка благотворно воздействует на весь организм, укрепляет мышцы, увеличивает тонус кожи, ускоряет кровообращение и способствует выработке гормона счастья и удовольствия — эндорфина.

Закаливание. Закаленный человек меньше болеет, быстрее выздоравливает, легче переносит как холод, так и жару. Он обладает более крепким иммунитетом и менее чувствителен к изменениям погоды и атмосферного давления. Врачи советуют людям начинать закаляться именно в теплый период. Поэтому настало время для контрастного душа и обливаний прохладной водой, но только переходите к более низким температурам постепенно и плавно.

Выбирайтесь в походы или на природу. Наиболее полезный отдых для человека – уж однозначно не в городе, где воздух загазованный, очень шумно и душно. Поживите немного на даче или отправьтесь в поход. Насладитесь природой, чистым воздухом, отдыхом от цивилизации. Это поможет набраться сил и оздоровиться.

Летнее меню. Не пренебрегай самыми ценными дарами лета – ягодами и фруктами. В них содержится много витаминов и полезных для организма элементов, которые за лето накапливаются и укрепляют иммунитет. Их можно есть просто так или

готовить с ними вкуснейшие десерты. Диетологи уверяют, что самое лучшее время для употребления фруктов – до 12 часов дня. Тогда все витамины хорошо усвоятся.

Кроме того, овощи, фрукты и ягоды содержат полезные антиоксиданты: помидоры, красный виноград, цитрусовые, клубника, черника, болгарский перец, черемша, шпинат, смородина, облепиха, черешня. Не стоит забывать про свежевыжатые соки. Одни из самых полезных — морковный и тыквенный. Делая салаты, обязательно добавляйте в них зелень — укроп, петрушку, сельдерей. Тяжелый и сытный ужин замените холодной окрошкой. На работу в качестве перекуса берите не шоколад, а ароматные яблоки.

Эти простые способы помогут укреплению вашего здоровья. Заботьтесь о себе и будьте здоровы.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна