

Укрепляем здоровье летом

Хождение босиком – замечательный способ поддержания здоровья всего организма. Оно закаливает, придает силы, укрепляет иммунитет, значительно снижает риск заболевания ОРЗ и ОРВИ. А еще нормализует артериальное давление и предотвращает развитие болезней сердечно-сосудистой системы.

Лето – отличное время для **активных физических нагрузок**. Возьмите за правило совершать утреннюю пробежку, как можно больше ходить пешком, кататься на велосипеде.

Освойте скандинавскую ходьбу – несложное и очень полезное занятие! Футбол, теннис, лапта – почему бы и нет? Физическая нагрузка благотворно воздействует на весь организм, укрепляет мышцы, увеличивает тонус кожи, ускоряет кровообращение и способствует выработке гормона счастья и удовольствия – эндорфина.

Умейте использовать в повседневной жизни простые, но очень эффективные **способы борьбы со стрессом**.

Один из самых эффективных – ежедневные **прогулки на свежем воздухе**. Они избавляют от негативных мыслей и стимулируют выработку серотонина и эндорфина – гормонов, ответственных за хорошее настроение. Старайтесь проводить в парке среди деревьев и цветов хотя бы 20-30 минут в день.

Другой способ снять стресс – это **цветотерапия**. Она благотворно влияет на нервную систему, регулирует гормональный фон, улучшает настроение и дарит множество положительных эмоций. Окружите себя приятными и радужными цветами – желтым, оранжевым, зеленым, голубым.

Закаленный человек меньше болеет, быстрее выздоравливает, легче переносит как холод, так и жару. Принимая контрастный душ, вы ощутите мгновенный прилив жизненных сил и энергии. Начинать стоит со слегка прохладной воды, постепенно делая температуру все ниже и ниже. Привыкнув таким способом к холоду, вы без труда сможете проводить самостоятельные обливания холодной водой, а также купаться в прохладных открытых водоемах и на море при любом показателе температуры.

Вдыхая чистый свежий воздух, насыщенный полезными веществами. Через дыхательные пути они попадают в легкие, насыщают организм, кровеносную систему, дарят здоровье, поддерживают иммунитет. Природные ингаляции укрепляют организм в целом, отлично помогают при проблемах с дыхательной системой и при переутомлении. Казалось бы, обычная прогулка на природе, а как много полезного может подарить организму!

Лето всегда радует обилием вкусных и **полезных натуральных продуктов**: овощей, фруктов, ягод, зелени. Овощи, фрукты и ягоды, содержащие полезные антиоксиданты. Это 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.

