

## 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 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 усваиваются.

Кроме того, овощи, фрукты и ягоды содержат полезные антиоксиданты: томаты, 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, кинзу, сельдерей.

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

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*

