

## Как поддержать иммунитет в межсезонье?

Рекомендация Роспотребнадзора

Чтобы поддержать себя в межсезонье нужно соблюдать несколько элементарных правил.

### **Правило 1. Разнообразьте рацион**

Однообразная пища, полуфабрикаты, рафинированные продукты, консервы, как и строгие диеты, прием лекарств лишают организм витаминной поддержки. Помните, что помимо фруктов и овощей необходимо есть мясо, почки, печень, хлеб грубого помола, молоко, яйца, сливочное масло. Кроме того, есть крупы – гречневую, овсяную, пшено, бурый рис. Тогда питание можно назвать полноценным.

### **Правило 2. Ешьте свежие фрукты и овощи**

Когда организм ослаблен, он становится «легкой добычей» для инфекций. Здесь незаменимой оказывается дополнительная порция витаминной. Рекомендуется употреблять больше свежих фруктов и овощей – они дают аскорбиновую и фолиевую кислоту.

К слову, 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.

### **Правило 3. Добавьте «солнечный» витамин**

Недостаток света, который организм испытывает зимой, - одна из причин весеннего упадка сил. Сейчас самое время его восполнить. Рекомендуется 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.

### **Правило 4. 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 несколько приседаний у открытого окна. Этого хватит, чтобы вернуть бодрость телу и «подкормить» его кислородом.

### **Правило 5. 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 2 раза. Начинать нужно сверху, но если у вас часта 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.

#### **Правило 6. Делайте точечный массаж**

Массаж активных точек лица способен помочь организму укрепить иммунитет и лучше усваивать витаминные добавки. Вот как его надо делать. 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.

#### **ВАЖНО!**

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 нарушениями их всасывания в желудочно-кишечном тракте. Причин может быть множество.

В этом случае **опасно заниматься самолечением** и требуется обязательно консультация врача!