

Сохраните здоровье в осенний сезон!

Нет ничего важнее, чем сохранить здоровье осенью, ведь впереди долгая и холодная зима. Но часто с ее приходом, с прохладными и мокрыми днями начинает напоминать о себе «осенняя хворь» – простуда.

Ветреная и дождливая погода, особенно в сочетании с понижением температуры воздуха тяжело переносятся организмом. И хотя заболеть может каждый, существуют группы риска, более других подверженные простудам. Это дети до 7 лет и пожилые люди старше 60 лет, курильщики и люди с хроническими заболеваниями дыхательных путей.

За осенние месяцы нам необходимо успеть подготовиться к зимним холодам, заняться собой и укрепить организм перед приближающейся зимой. Ведь во многих случаях для укрепления здоровья нужно не так уж и много: правильное питание, движение и хорошее настроение! А осень – это, к тому же, сезон урожая и витаминного изобилия, время перемен, ярких красок и теплых воспоминаний о лете.

Осенью мы становимся менее активными, потому что организм испытывает стресс и тратит много калорий на обогрев тела. Поэтому рекомендуется пересмотреть свой режим дня, особенно в части больших физических нагрузок, избегать активных видов спорта. Ведь, как известно, иммунная система эффективнее справляется со своими функциями, если не подвергается сильным стрессам.

Если вы простужаетесь часто, то нужно заранее принять меры по укреплению защитных сил организма. Пересмотрите ваше меню, возможно, какие-то продукты следует исключить из него или, наоборот, добавить. В течение дня старайтесь не перенапрягаться и больше отдыхать. Отличным мероприятием, снимающим стресс, является, например, поход за грибами или прогулка по осеннему парку, когда позволяет погода.

Как еще подготовиться к холодам? О пользе закаливания известно всем, и осенью этот процесс также актуален. Главное – нужно действовать постепенно, шаг за шагом приучая организм к холоду. Начните с контрастного душа или обливаний с небольшой разницей температур, постепенно увеличивая ее. Единого правила тут не существует: доверяйте своим ощущениям, ведь наш организм редко когда ошибается.

Для повышения иммунитета можно воспользоваться традиционными рецептами, эффективность которых давно подтверждена:

- употребляйте легкие блюда из зерна, овощей и фруктов. Предпочтение отдавайте теплой еде и напиткам;
- готовьте со специями (в правильный букет приправ должны входить чеснок, тмин, укроп, кориандр, куркума и имбирь);
- перед сном принимайте теплые ванны или душ;
- постарайтесь ложиться спать вовремя;
- ежедневно делайте зарядку.

Защитить иммунитет поможет и полноценный отдых. Спите достаточно, но не больше 7-8 часов в сутки. Помните, что выспаться впрок

нельзя, а усталость, наоборот, имеет особенность накапливаться. Регулярно давайте себе психологическую разрядку.

И, конечно же, чаще улыбайтесь, ведь хорошее настроение тоже повышает иммунитет!

Врач по медицинской профилактике
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

Ирина Ковкова