

detkityumen.ru

Как сохранить здоровье зимой: поддержка иммунитета

Зима – долгожданное, полное чудес время года, но иногда в этот период мы чувствуем недостаток солнечного света и тепла, а значит, и недостаток энергии. Зимние дни короче, на улице холодно, наша физическая активность ограничена. Проявляются и типичные сезонные вирусы, вызывающие респираторные заболевания. Необходимо поддерживать свой организм хмурыми зимними днями, искать энергию и источник сил для важных дел.

Есть несколько простых правил, которые благотворно влияют на здоровье и иммунитет в зимнее время, помогая поддерживать энергию и тонус.

1. Особый режим дня.

В зимний период соблюдение режима дня особенно важно. Ночь увеличивается, а день уменьшается – естественным образом природа дает нам возможность больше отдыхать. Зимний период не предназначен для интенсивных нагрузок. Поэтому люди, активно отдыхающие летом и погружающиеся в работу с головой зимой, совершают некоторую ошибку. В зимний период люди должны работать в меру. Также не рекомендуется зимой придаваться дневному сну, так как замедляется обмен веществ.

2. Каждый день – упражнения.

После пробуждения и необходимых гигиенических процедур не забывайте про утреннюю гимнастику. Обратите внимание на профилактику для дыхательной системы – подберите комплекс упражнений, которые улучшают кровообращение, особенно в области дыхательных путей, горла, очищают носоглотку и снимают застойные явления. Независимо от того, какой вид физической активности выбираете – йога, беговая дорожка, фитнес в тренажерном зале, велотренажер дома, катание на коньках или длительная прогулка в парке - важно двигаться.

3. Переход на зимний режим питания.

В зимний период лучше ограничить в рационе изделия из муки высшего сорта, кондитерские изделия и выпечку. Это лучшее время для увеличения количества зимних специй в меню. Имбирь и черный перец лучше всего снижают накопление слизи и поддерживают иммунитет. Здесь также стоит вспомнить про чеснок, который мы чаще всего применяем именно зимой. Чеснок богат витаминами, благодаря которым наш организм успешно противодействует вирусам. Не стоит забывать про овощи и фрукты – добавляя их в каждый прием пищи, обеспечивается минимум полезных витаминов, минералов и антиоксидантов организму, чтоб он смог поддерживать наше здоровье. Завтрак зимой должен быть питательным или, как говорят современные диетологи, калорийным. Также через час после завтрака можно выпить горячий травяной чай. Дневную трапезу лучше всего устраивать в 12.00-13.00. Преимущество отдается горячим маслянистым питательным продуктам. Это может быть густой суп, тушеные или приготовленные на пару овощи. Самое строгое правило для зимних вечеров – ужин должен состояться не позже 18.00.

4. Укрепление иммунитета.

Полезные процедуры - утреннее полное промасливание и втирание перед сном кунжутного масла в стопы, также можно надевать носки для усиления эффекта. Это поможет стимулировать все биологически активные точки на

подошве, а само масло впитывается, попадает через стопы в кровоток, что очень хорошо воздействует на организм. Добавьте в свой рацион некоторые чаи и напитки. В сильные морозы советуется пить имбирный напиток с лимоном и тростниковым сахаром.

5. Много жидкости.

8 стаканов воды (или чая) – это тот минимум, который необходим для поддержания нормальной деятельности кишечника, бодрости и общее ощущение энергии и существенно поможет для контролирования веса.

Рекомендуется применять чай, который способствует укреплению иммунитета. Универсальным примером этого является зеленый чай из-за его богатого содержания антиоксидантов. Другие подходящие: ройбуш, женьшен, эхинацея, шиповник, бузина, липа, чабрец, шалфей, мята.

6. Теплые и яркие цвета в одежде и интерьере.

Согревающие, яркие, солнечные цвета (например, красный, оранжевый, желтый) будут поддерживать людей, особенно склонных к апатии. Отсутствие достаточного количества солнца зимой всегда приводит к ухудшению настроения. Физически теплые цвета, возможно, и не согреют, но согреют энергетически и эмоционально, повысят позитивный настрой.

7. Достаточное количество сна.

Сон - не просто время для отдыха! Сон необходим для того, чтобы тело восстановилось от нагрузки и активного дневного функционирования. Если игнорируем сон, организм будет не в состоянии исправить дефекты в своих системах и адекватно реагировать на неблагоприятные факторы. Так, может увеличиваться восприимчивость к заболеваниям. Важно, чтобы сон проходил в затемненной комнате, чтобы организм смог увеличить синтез мелатонина - гормона, который поддерживает иммунную систему.

И самое главное – зимой больше времени уделяйте себе, семье и общению с друзьями. Так вы сможете поддерживать хорошее настроение и всегда находить нужные ресурсы!

<https://uspu.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5092/