**Как поддержать организм весной**

Казалось бы, сейчас самое время наслаждаться пробуждением природы и радоваться жизни, но, к сожалению, это не всегда удается.



После испытаний морозами у организма «садится батарейка». Рассказываем, как поддержать себя в межсезонье.

**Ешьте свежие фрукты и овощи**

Когда организм ослаблен, он становится «легкой добычей» для инфекций. Здесь незаменимой оказывается дополнительная порция витаминов. Поэтому употребляйте больше свежих фруктов и овощей – из них мы получаем аскорбиновую и фолиевую кислоту, а также каротин. Кстати, 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.

**Разнообразьте рацион**

Однообразная пища, употребление полуфабрикатов, рафинированных продуктов, консервов, строгие диеты, прием лекарств лишают организм витаминной поддержки. Помните, что помимо фруктов и овощей необходимо есть мясо, печень, почки, яйца, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб грубого помола, а также крупы – гречневую, овсяную, пшено, бурый рис. Тогда питание будет полноценным.

**Добавьте «солнечный» витамин**

Одна из причин весеннего упадка сил – недостаток света, который организм испытывает зимой. Поэтому сейчас нужно использовать все преимущества солнечного света и 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.

**Делайте точечный массаж**

Массаж активных точек лица способен помочь организму укрепить иммунитет и лучше усваивать витаминные добавки. 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.

**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 нескольких приседаний у открытого окна. Этого хватит, чтобы вернуть бодрость телу и «подкормить» его кислородом.

**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 два раза. Начинать нужно сверху, но если у вас часто 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.

**Важно помнить:**

В некоторых случаях 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 нарушением их всасывания в желудочно-кишечном тракте. В общем, медицинских причин может быть множество. В этом случае опасно заниматься самолечением и требуется консультация квалифицированного специалиста.

*По*[*материалам*](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/kak-podderzhat-organizm-vesnoy/)*с сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (https://здоровое-питание.рф)*

ИСТОЧНИК: <http://12.rospotrebnadzor.ru/press_center/health>