

12 - 16 июня 2023 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Проведите лето с пользой для здоровья: способы и рекомендации

ЛЕТО — самая подходящая пора для полноценного отпуска. Вы мечтаете провести отпуск так, чтобы он стал незабываемым: побывать в экзотических странах, исследовать неизвестные уголки родного края, посетить живописные места природы, получить массу ярких впечатлений.

Сделайте отдых не только приятным, но и полезным для организма. Ваша первоочередная задача — укрепление физического здоровья. Вы восстановитесь после зимы и основательно подготовитесь к следующим холодам. Три летних месяца подходят идеально, так как вы получаете массу возможностей: комфортную погоду, природу, фрукты и овощи, наполненные витаминами.

Солнечные ванны

Летний период — уникальная возможность восполнять витамин D3 естественным путем. Для этого достаточно 12–15 мин каждый день бывать под прямыми солнечными лучами без использования солнцезащитного крема. За такой короткий промежуток вряд ли удастся получить существенные повреждения кожи.

Научно подтверждено, что солнечные лучи:

- благоприятно воздействуют на внешний вид;
- снижают риск депрессии;
- уменьшают риск развития бессонницы;
- улучшают состав крови;
- оказывают благополучное воздействие на иммунную систему.

Важно понимать, что более длительное пребывание на солнце без защиты нежелательно, поскольку ультрафиолет может повысить риск развития меланомы и фотостарения кожи.

Физическая активность на свежем воздухе

Помимо регулярных прогулок, лето предоставляет шанс заниматься игровыми видами спорта на природе и у воды. Дыхание играет важнейшую роль в жизнедеятельности человека. Поэтому так можно больше времени проводить на свежем воздухе. Физическая активность на свежем воздухе, обеспечит более целостное позитивное влияние на организм, позволит снять нервное напряжение и обеспечит заряд бодрости.

Природные ингаляции

Пребывание на природе — улучшает психическое здоровье, снижают уровень стресса и способствует хорошему самочувствию, являются хорошим способом получить физическую нагрузку.



Водный баланс

В жару необходимо соблюдать правила, позволяющие не перегреваться. Помимо удобной одежды и обуви, стоит не забывать о питьевом режиме. Терпеть жажду недопустимо, особенно в жаркие летние дни. Отлично утоляют жажду морсы из клюквы, вишни, смородины, вода с лимонным соком, негазированная минеральная вода, чай, особенно зеленый. Не стоит употреблять алкоголь и сладкие газированные напитки. Кроме того, нельзя пить ледяные напитки — это может привести к различным заболеваниям горла.

Увеличение в рационе доли овощей, зелени и фруктов

Лето — сезон свежих овощей, зелени и фруктов. Фрукты и овощи — это залог хорошего самочувствия, бодрости, энергичности, внешней красоты и оптимизма. Благодаря употреблению овощей и фруктов в должных количествах человек поддерживает свое здоровье в хорошем состоянии, дольше остается молодым, привлекательным и жизнерадостным.

Помните! Увлекаться сладкими фруктами не стоит, поскольку содержащаяся в них в избытке фруктоза, приводит к увеличению массы тела, к аллергии.

Закаливание

Закаливание один из лучших способов сохранить здоровье. Для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Лето — прекрасное время начать это делать.

Лето — отличная пора для укрепления иммунитета и оздоровления организма. Соблюдайте эти простые рекомендации с пользой для здоровья.