Советуют медики

Лето – лучшее лекарство!



Летом нельзя упускать ни минуты, стараясь как можно чаще бывать на свежем воздухе: гулять по лесу, загорать на пляже, купаться в реке или море.

Чем полезно солнце

Солнце улучшает настроение и предотвращает депрессию, стимулирует иммунную систему. Ультрафиолетовые лучи активизируют большинство процессов, происходящих в организме – дыхание, обмен веществ, кровообращение и деятельность эндокринной системы. Кроме того, под воздействием солнечных лучей наш организм вырабатывает витамин D. Полезно пребывать на солнце утром до 11 часов и на закате. Также важно знать – чем темнее кожа, тем меньше витамина D вырабатывается под действием солнечного света.

Витамин D регулирует усвоение минералов кальция и фосфора. Вместе с витамином А, кальцием и фосфором защищает организм от простуды, глазных и кожных заболеваний, отвечает за крепкие кости, позвоночник. Однако это не значит, что для снабжения организма этим витамином, нужно «жариться» под палящим солнцем. Для поддержания необходимого уровня витамина D в организме достаточно подставлять солнцу руки и лицо 2-3 раза в неделю по 15 минут.

Больше двигайтесь на свежем воздухе

Ходите пешком. Если возможно, высаживайтесь на одну – две остановки раньше, как можно больше ходите пешком. Идите энергичным шагом и глубоко дышите. 10 минут такой прогулки приводят к всплеску энергии. Полезно гулять после грозы или когда моросит дождь. В такие дни воздух чище всего.

Ездите на велосипеде. Нагрузка на свежем воздухе способствует притоку кислорода. Езда на велосипеде укрепляет мышцы ног.

Совершайте пробежки. Бег улучшает работу дыхательной системы и кровообращения, укрепляет сердце, снижает вероятность стресса.

Купайтесь и ходите по воде. Водные процедуры на свежем воздухе закаливают организм, улучшают кровообращение. Альтернатива монотонного плавания – ходьба в воде или водные игры. Это хороший способ пребывания в воде для тех, кто не умеет плавать. Даже, если вода холодная, просто окуните в нее ноги, – так вы укрепите иммунитет.

Отправляйтесь в парк, лес, в любое место, где есть зелень. В лесу воздух насыщен веществами, которые регулируют дыхание, повышают уровень гемоглобина в крови, укрепляют иммунитет, улучшают работу мозга.

Обязательно употребляйте витаминные продукты летом

Лето радует нас свежими и сочными овощами, фруктами и ягодами. Употребляя их в пищу, можно увеличить жизненные силы, улучшить состояние организма и восполнить недостаток витаминов.

Морковь – это настоящий секрет молодости, красоты и долголетия. Она ценна высоким содержанием каротина, который в организме превращается в витамин А. Заправляйте морковь и салаты из нее растительным маслом, тогда содержащийся в моркови каротин будет усваиваться лучше.

Редис является богатым источником витаминов и минеральных веществ. Он содержит витамины С, В1, В2, В5, РР, калий, кальций, натрий, магний, фосфор и железо. Этот полезный во всех отношениях овощ повышает иммунитет и уровень гемоглобина в крови. Капуста богата витамином С. Ешьте ее сырой или готовьте на пару, тогда она не потеряет ценности.

Клубника обладает мощным противовоспалительным и противомикробным действием. Она содержит витамин С, РР, В2, Р, а из микроэлементов – железо, кальций, фосфор, магний.

Земляника ценна как источник аскорбиновой кислоты. Употребление свежих ягод повышает работоспособность, выносливость, улучшает работу сердца.
Клюква помогает в борьбе с инфекциями и защищает от их частого появления мочевой пузырь.

Черноплодная рябина нормализует артериальное давление и понижает уровень холестерина в крови.