

# Межсезонье: как сохранить тонус и не болеть!



И пополните вашу копилку секретов здоровья и оптимизма: мы подскажем, как сохранить хорошее самочувствие и отличный тонус!

# Особенности межсезонья в нашем регионе и их влияние на наше здоровье и самочувствие



Общее понижение и колебания температуры воздуха: простуды, проблемы с суставами, обострение хронических заболеваний, снижение иммунитета.



Понижение атмосферного давления (748 мм и ниже): все метеозависимые люди испытывают дискомфорт. Гипотоникам особенно плохо: они теряют силы, появляются тошнота и головокружение. Людям с нарушением сердечного ритма лучше отлежаться дома. Но хуже всего такой перепад влияет на тех людей, которые склонны к депрессиям и самоубийствам. У них повышается чувство тревожности и беспокойства.



Уменьшение светового дня- психологические расстройства, депрессии (САР), изменения в структуре сна.

Увядание, замирание жизни вокруг, «сон природы» - плохое настроение, вялость, депрессивные состояния, ожидание негатива



Повышение влажности воздуха и сухость воздуха в помещениях (после начала отопительного сезона) — аллергии, заболевания дыхательной системы, обострение астмы, повышенная чувствительность и сухость кожи и волос.





# Особенности межсезонья в нашем регионе и их влияние на наше здоровье и самочувствие

Данные по Приволжскому ФО  
Структура заболеваемости населения региона



Всплеск респираторных заболеваний осенью и зимой имеет 3 причины: сухость воздуха в помещениях, колебания температуры и социальные причины

Заболевания ЖКТ связывают это со стрессом при повышении психических и физических нагрузок при переходе от теплого и комфортного лета в дожди, холод, сырость и сменой питания

Обострения болей в суставах связывают это с повышенной чувствительностью к перепадам давления, геомагнитному фону, обезвоживанием, ограничением движения и сезонными инфекциями

Сердечно-сосудистые недуги чаще всего обостряются осенью. Особенно опасны дни, когда отмечаются резкие перепады атмосферного давления и температуры воздуха.

Ранее медики сомневались в существовании так называемой «зимней депрессии», но теперь это заболевание носит официальный характер. Всё дело не в том, что на улице зимой холодно, а в том, что мало света. Ученые назвали такое состояние человека сезонным аффективным расстройством (САР).

## Группы риска:

Дети, посещающие общественные учреждения, их родственники, прежде всего родители, аллергики, люди с ослабленным иммунитетом, метеозависимые, имеющие гормональные сдвиги.

Люди, имеющие родственников-аллергиков, курящие, проводящие время с курящими или в помещениях, где не часто проводится влажная уборка, имеющие по длительной контакт с лекарствами, лаками и красками, металлами, самыми разнообразными химическими соединениями



## СОВЕТ

Попробуйте укрепить сосуды простыми и эффективными средствами – продуктами питания с большим содержанием витамина С, очищающего стенки сосудов от холестерина (это цитрусовые, фрукты, ягоды), а также гречневой кашей, в которой много рутина – вещества, укрепляющего стенки сосудов.

Хорошо будут действовать и легкие, но стабильные физические нагрузки.



## СОВЕТ

Частое проветривание помещений, избежание переохлаждений, сквозняков, включение в рацион свежих овощей и фруктов. Полезно смазывание носовых ходов оксолиновой мазью, промывание горла дезинфицирующими растворами. Ежедневно в течение 30 дней принимать поливитаминные препараты с микроэлементами.

Ну и, конечно, закаливание, и давно известные народные средства: прием натурального витамина С в виде настоя шиповника, ягоды клюквы, брусники, черной смородины, цитрусы. Использование природных

## СОВЕТ

Если есть признаки артроза, полезно время от времени принимать хондопротекторы – препараты, которые способствуют восстановлению суставных хрящей. Важно улучшать кровоснабжение суставов: этому помогает прежде всего любое движение, гимнастика, сосудорасширяющие средства, контрастные обливания.

Женщинам после 40 полезно принимать препараты кальция с витамином D, без которого кальций не всасывается в костную ткань.

В холода полезен курс солевых ванн, который можно провести дома. Вода должна быть довольно теплой, почти горячей. Выбирайте соли для ванн с экстрактами противовоспалительных

## СОВЕТ

растений – ромашки, шалфея, сосны. Полезно после ванны втереть в суставы немного эфирного масла эвкалипта. Если у вас возник дискомфорт в животе или, чего доброго, – боли, совет один – срочно идите к врачу-гастроэнтерологу. Главное, чтобы ситуация была под контролем!

Придется тщательнее обычного следить за диетой, имеющим заболевания - не есть ничего острого, перченого, копченого, жареного и соленого. Ну, и, конечно, не допускать переедания.

Овощи и фрукты хорошо не только мыть, но и ошпаривать кожицу, если вы ее не счищаете. Это поможет удалить вещества, находящиеся на ней и препятствующие порче при хранении

## А что, если не таблетки? Целительная атмосфера!



- Посещение соляных пещер "СольМед"
- повышает общий и местный иммунитет;
  - способствует оздоровлению и очищению дыхательных путей;
  - улучшает лимфоток и кровообращение;
  - помогает в выведении шлаков



# А что, если не таблетки? Оздоровливающее движение!



## А что, если не таблетки? Пища для здоровья!

Свежая зелень. Квашенные продукты.  
Соления. Замороженнь  
приготовленные  
после «мягкой разморо  
температурном режиме







## Синтетические или натуральные?

Более 95% всех производимых витаминов попадают в категорию синтетических витаминов



- у людей с повышенной чувствительностью к химикатам

возникнут.  
Эрик Минделл. Справочник по проблемам и минеральным

## Самые главные витамины



### Водорастворимые:

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Отвечает не только за бодрость и жизнерадостность, но и

жирорастворимые:

восстанавливает соединительные ткани, улучшает усвоение железа,

Витамин А Регулирует рост и развитие костей, предотвращает образование опухолей, улучшает цвет кожи лица, укрепляет и поддерживает в тонусе человеческий организм.

предотвращает кровоточивость дёсен,

Витамин Е – повышает защиту клеточных мембран,

защищает от мышечных и нервных расстройств. Широко известен антиоксидантными свойствами. Его пополнение требуется постоянно, ибо он не обладает возможностью накопления.

укрепляет волосы

рашает малокровие

Витамин D Его накопление требует особого внимания.

Зимой и осенью естественным путем это сделать

непросто, ибо он вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Если данного витамина недостаточно, то это чревато хрупкостью костей, нервозностью и даже депрессиями.

укрепляют от стенки сосудов,

улучшают сон, иммунитет





# Проблема начинается с молодых: САР



## Группы риска:

Наследственность и пол.

Сезонное аффективное расстройство может диагностироваться у любого человека, но больше ему подвержены женщины.

Риск САР повышен у людей от 15 до 55 лет.

Если вы никогда не реагировали на смену времен года депрессивным настроением, с возрастом у вас все меньше шансов

## СОВЕТ

Самым быстрым путём для устранения «зимней депрессии» является проведение человека в течении 30 минут перед специальным широким световым экраном. Такую процедуру лучше всего проводить утром.

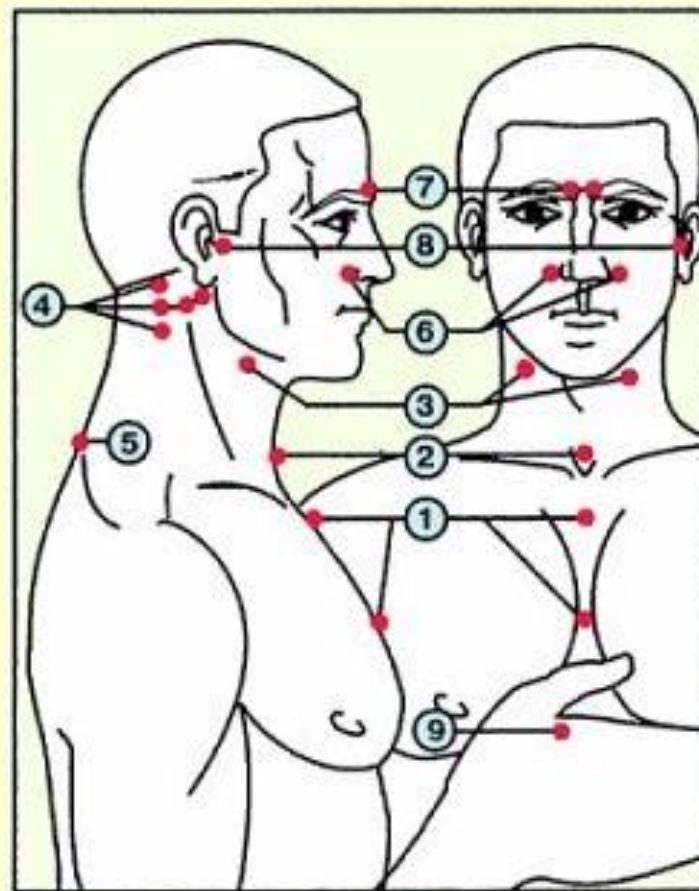
# Ликвидируем опасность на все 100%!

1. Сделайте все, чтобы получать как можно больше света, особенно солнечного.
2. Сдайте анализ на витамин D. Некоторым людям требуется от 2000 до 6000 МЕ в день, чтобы достичь оптимального уровня.
3. Ежедневно делайте несколько физических упражнений. Это здоровый способ повысить уровень серотонина.
4. Используйте будильник - симулятор рассвета.
5. Применяйте световую терапию, которая не имеет побочных эффектов, если ею не злоупотреблять. Солярий показан не всем, но тем, кто может — достаточно будет 4-6 минут раз в неделю, чтобы ликвидировать «световое голодание».
6. Старайтесь ложиться спать и подниматься каждый день в одно время. Заведите себе утренние сюрпризы
7. Запланируйте хотя бы небольшой отпуск на тяжелые зимние месяцы. Посещайте в выходные SPA-центры. Вы это заслужили!
8. Принимайте высококачественные пищевые добавки. Поэтому будет большая польза от дополнительных витаминов, минералов, и, особенно, от жирных кислот.
9. Сделайте утреннюю зарядку для настроения. Спросите себя, что вы хотели бы испытать в течение дня: счастье, любовь, веселье, радость от выполнения работы или что-то

*«Жизнь строится*

*из небольших решений,*

*которые мы принимаем ежеминутно».*



*Рис. 1. Девять биоактивных  
точечных зон А.А. Уманской*

## Без таблеток: точечный массаж

Правила выполнения точечного анти-простудного массажа:

приступать к массажу сразу после проявления первых симптомов заболевания;

движения пальцев начинаются с минимального давления, постепенно давление увеличивается, затем снова сводится к нулю – происходит чередование;

активные точки массируются круговыми движениями указательными или средним пальцем;

активизация точки занимает около 5 минут;

курс лечения простуды занимает 10 дней – по 3 занятия в день.

