Дыхание осени. Как укрепить здоровье?



Осень вступила в свои права, поставив перед нами ряд вопросов.

Как после ухода лета удержать настроение на позитиве?

Как победить признаки осенней хандры?

Как усилить защитные возможности организма?

Ключ к хорошему самочувствию – правильное и вкусное питание. Сделайте сезонную еду по-настоящему полезной! Непременно включайте в свой рацион овощи нового урожая: кабачки, тыкву, томаты, баклажаны, перцы, морковь, свёклу, репу, капусту, зелень. Сейчас они – самый богатый источник ценных витаминов и минералов. Из них получаются вкусные и полезные запеканки, котлеты, салаты, рагу, супы.

В разгаре сезон фруктов: груш, слив, яблок, винограда, арбузов. Кроме употребления этих плодов в свежем виде, из них

можно приготовить вкуснейшие компоты, варенья, желе, соки и коктейли. Постоянное присутствие в осеннем меню пищи, богатой витаминами, укрепляет защитные силы организма и помогает в борьбе с сезонными вирусными заболеваниями.

Глоток здоровья в полном смысле этого слова – прогулка по осеннему лесу. Если будет такая возможность, отправляйтесь за грибами, целебными травами, плодами шиповника, боярышника, можжевельника, ягодами брусники и клюквы, красивыми листиками, декоративными корягами, да и просто за хорошими впечатлениями! Природа в пору «золотой осени» как никогда щедра на краски. Красивы все деревья и кустарники – каждый по-своему. Реальное восприятие цветов, ароматов, вкусов вызывает положительные эмоции, улучшает самочувствие и повышает работоспособность.

Осенью природа побуждает к творчеству. В лесу, парках и скверах можно найти прекрасные материалы для поделок. Изготовьте красивые композиции, оригинальные букеты для дома или офиса из золотистых листьев, ярких плодов, изящных веточек. Развивайте творческие способности! Известно, что люди творческие живут дольше, сохраняют бодрость, хорошее настроение и физическую активность.

Осень, к сожалению, бывает не только многоцветной, яркой, радостной, но и дождливой, мрачной, грустной. Наш организм, как барометр, реагирует на такую погоду. Чем плотнее тучи закрывают солнце и чем чаще льют холодные дожди, тем больше человек подвержен состоянию осенней хандры. Ноябрь считается одним из самых грустных месяцев в году. Однако не стоит поддаваться плохому настроению. Мы не в силах изменить погоду, но зато можем раскрасить ненастные осенние дни позитивными эмоциями и яркими красками. Учёные утверждают, что цветовое окружение в значительной степени влияет на эмоциональное и даже физическое состояние человека, его настроение, самочувствие и работоспособность. Поэтому именно осенью стоит внимательно посмотреть, в какой цветовой гамме мы живём. Важные помощники в улучшении настроения – жёлтый, оранжевый и розовый цвета. Добавьте яркости и жизнеутверждающих оттенков

в одежду, интерьер, предметы обихода, и тогда вы не будете грустить хмурым осенним днём. Оранжевый – цвет апельсинов и мандаринов, поэтому хорошо держать несколько плодов в красивой вазе на столике. Помогут поднять настроение и предметы обихода с включением жёлтого и оранжевого цветов: полотенце, салфетка, кухонная прихватка, абажур торшера или настольной лампы. Поменяйте текстильное оформление интерьера: пара ярких покрывал, разноцветные наволочки, нежные скатерти, пушистые пледы сделают квартиру неповторимой и уютной.

С «эффектом ноября» можно и нужно бороться и другими способами. Освойте новые увлечения, займитесь любимыми делами, читайте интересные книги, смотрите хорошие фильмы, посетите театральные премьеры, концерты, вернисажи, клубы по интересам. Чаще встречайтесь с друзьями. А регулярные занятия спортом, увлекательные прогулки, любая физическая активность на свежем воздухе усиливают выработку эндорфинов – «гормонов радости» и, следовательно, являются надежными щитами от сезонной депрессии.

Как видим, рецептов поднять себе настроение, укрепить здоровье, усилить защитные возможности организма не так уж и мало. Надо только захотеть и немного постараться. Сезон осенних радостей открыт!

Ирина Александровна Никонова,
врач по медицинской профилактике