

Холод на улице, короткий световой день и пасмурная погода вызывают желание впасть в спячку? Спите! Что еще поддержит организм и поможет адаптироваться к новому сезону, ведь упадок сил и нежелание что-либо делать — нормальное состояние для межсезонья. Привычные ритмы жизни нарушены, тело и психика перестраиваются под новые внешние условия. В этот период не только допустимо, но и приветствуется идти на поводу некоторых своих желаний, правда, с определенными оговорками.

Главный диетолог министерства здравоохранения Свердловской области **Ирина Бородина**

рассказала, какие шаги предпринять и на что обратить внимание, чтобы межсезонье прошло легко, а организм адаптировался к наступлению холодного времени года.



- Продолжительность светового дня сокращается, температурный режим меняется, чувствительность к перемене сезона с возрастом чувствуется все сильнее. Первые недели в октябре нам очень тяжело, потом мы постепенно втягиваемся и привыкаем. Чтобы адаптация организма к наступлению зимы прошла быстрее и легче, нужно соблюдать несколько простых рекомендаций.

1. Сон

Основа хорошего самочувствия — полноценный качественный сон. В идеале режим дня

Автор: Исполнитель
11.12.2024 07:59 -

должен соответствовать индивидуальным биоритмам «жаворонков» и «сов», но это не всегда возможно. Организм человека адаптируется к навязанному режиму, если он воспроизводится постоянно. Если работа подразумевает ранний подъем, то и ложиться спать вечером нужно максимум в 21:00-22:00, тогда и вставать будет физиологически легче. Также бодрому просыпанию способствует контрастный душ.

Перед сном стоит погулять, помедитировать или заняться йогой, чтобы расслабиться, потом принять теплый душ. Если есть возможность — ходить в бассейн и плавать, плавание расслабляет нервную систему и воздействует на тело как легкий массаж.

Чтобы не перенагружать желудочно-кишечный тракт, достаточно легкого ужина, а чтобы сон был хорошим и крепким, желательно погружаться в него без стимуляторов, в частности без алкоголя. Засыпание может быть быстрым, но качество сна исказится.

Не надо налегать днем на кофеин или элеутерококк, тонизирующие или стимулирующие средства, потому что они, наоборот, в таком состоянии организма могут еще больше затормаживать нервную систему, усиливать общую усталость. Если организм требует, надо спать, сон — это защитная реакция нервной системы, мы должны свою норму сна выспать, чтобы организм у нас восстанавливался.

Более продолжительный сон в выходные дни не компенсирует общий недостаток сна. Уже доказано, что постоянный недосып чреват в т. ч. онкологией и другими тяжелыми заболеваниями. Это, в первую очередь, относится к тем, кто работает в ночные смены, особенно к женщинам, у которых недосып провоцирует развитие рака молочной железы.

Также для качества сна важны удобный матрас и подушка. Сейчас большой выбор аксессуаров для сна, все подбирается индивидуально. Спать нужно в полной темноте, занавешивать окна шторами с эффектом блэкаут, чтобы исключить световое загрязнение.

2. Кислород и вода

С наступлением холодов мы меньше проводим время на улице и находимся в отапливаемых помещениях. В офисе и дома обязательно должно быть проветривание, микропроветривание, чтобы обеспечивать циркуляцию кислорода. Нужно стараться больше находиться на свежем воздухе, ходить пешком на работу, выходить на улицу в обед, гулять перед сном.

Когда мы проводим 90% времени в отапливаемых помещениях, где сухой воздух, нужно не забывать об увлажнении. В нем нуждается все: сам воздух, наша кожа, волосы, глаза. Необходимо соблюдать питьевой режим, а также использовать специальные средства — капли для глаз, увлажняющие кремы для кожи и т.д.

3. Физические нагрузки

В переходный период надо прислушиваться к себе. Если организм требует отдыха, сна, то нужно дать требуемое. Не надо насиловать себя, не нужно дополнительно создавать хроностресс, надо, наоборот, помогать себе. Если вы летом ходили по вечерам в спортзал, то сейчас не тот момент, чтобы заставлять себя в том же режиме заниматься активными физическими упражнениями. Дайте себе возможность перейти на зимний режим, а потом постепенно определите комфортное время для тренировок, когда организм перестроится и подстроится под световой день. Не хотите отказываться от нагрузки — замените временно зал на ходьбу на свежем воздухе, в парке.

4. Питание

Осенью важно не переедать, хотя очень хочется с помощью еды получить дозу серотонина. Надо держать себя в руках. Организм мерзнет и калорий действительно тратит больше, но не на 1000 килокалорий в день. Поэтому стоит выбирать сытные, теплые, объемные легкие блюда, не кусочничать. Подойдут нежирные супы, отварные или запечённые овощи, отварное мясо. Они будут хорошо насыщать организм и поддерживать оптимальную массу тела без набора лишнего веса.

5. Витамины

Организм также можно поддержать витаминными препаратами. Даже если вы постоянно включаете в рацион овощи и фрукты, возможен недостаток витаминов и микроэлементов, что сказывается на самочувствии. Обратитесь к врачу, есть специальные программы, которые на основании анализов крови, мочи и питания в целом определяют нехватку микроэлементов и витаминов в рационе, и проведут коррекцию.

Если мы говорим о профилактических дозах витаминов и микроэлементов, то, если опираться на общий анализ питания граждан Российской Федерации, у большинства отмечается недостаток витаминов С, D и группы В, поэтому их периодический прием оправдан.

6. Туризм

Поездки на короткий срок в холодное время с Урала в теплые страны и обратно добавляют организму стресса. Когда организм только-только адаптировался к нашей зиме, а его выдергивают и резко перемещают в субтропики на неделю или две, тут могут возникнуть последствия. Например, в виде простудных заболеваний из-за перегрузки иммунной системы или расстройства желудочно-кишечного тракта из-за реакции на еду и воду другой страны, к которым не удалось быстро адаптироваться.

Если кто-то уезжает на полную зимовку, на три-четыре месяца, это один вариант. А в коротком промежутке времени резкие смены температурных режимов и часовых поясов не могут считаться полезными. По возможности старайтесь придерживаться привычного режима дня, не сбиваться и жить по своему времени.

7. Гаджеты

Есть такой мем, когда пациент спрашивает: «Доктор, что мне делать, чтобы лучше спать?», а врач отвечает: «Выбросьте свой телефон!». Мы все постоянно онлайн, сейчас вся жизнь в телефоне, и это меняет самочувствие не к лучшему.

Мы много потребляем лишней, ненужной информации, что повышает нервную

Автор: Исполнитель
11.12.2024 07:59 -

возбудимость и тревожность. 10 лет назад, даже пять лет назад такого не было. Старайтесь хотя бы вне рабочего времени ограничивать свой контакт с гаджетами. Можно провести эксперимент и завести кнопочный телефон без выхода в интернет, оценить, насколько психологически станет легче.

Общая рекомендация — прислушивайтесь к себе, к своему самочувствию. Если есть мотивация в виде важного проекта или необходимость закрыть ипотеку, и появляется вторая работа, то головной мозг сформирует эту доминанту, организм все ресурсы подтянет и на адреналине какое-то время продержится без отдыха. Но такая мобилизация не продлится вечно, ресурсы человека не безграничны. Силы нужно восстанавливать, отдыхать, спать, не забывать заботиться о себе.