

Чем ближе холода – тем сильнее зимняя спячка. Почему и как справляться?

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 29.11.2022

г. Москва

Дата мероприятия / события: 29.11.2022

Повышенная усталость, низкая работоспособность и вялость школьников – это стандарт холодного времени года. Что с этим делать и как не уйти в зимнюю спячку рассказал к.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов.

Повышенная усталость, низкая работоспособность и вялость школьников – это стандарт холодного времени года. Что с этим делать и как не уйти в зимнюю спячку рассказал к.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов.

“Летом и весной мелатонин у среднестатистического россиянина вырабатывается в меньших количествах, чем осенью и зимой. Тем не менее, мы чувствуем себя бодрыми и готовыми покорять вершины. Такая закономерность обусловлена повышенной выработкой мелатонина в более пасмурное время года, когда количество солнечных лучей резко снижается”, – поясняет доктор Михаил Кутушов.

Чтобы восстановить силы в холодное время года:

Сбалансируйте количество гормонов в организме: сдавайте анализы и принимайте с наступлением осени витамины Д, Е, В12 и др. по назначению врача.

Увеличьте количество времени, выделяемое на сон. При больших физических или умственных нагрузках добавляйте дневной сон.

Сезонные овощи и фрукты помогают организму корректировать самочувствие.

Продолжите занятия спортом, если они уже в вашей привычке, и отложите спортивные начинания в периоды вялости.

Перемерзания и переохлаждения могут также сыграть злую шутку с организмом. Выбирайте тёплую одежду, сидите в отапливаемых помещениях и носите шапки и перчатки. Реакция сосудов на холод - это прежде всего про накопительный эффект.

“Ещё раз напомним, что главные витамины бодрости: Д, В6, В9 и В12, витамин С, железо и магний. Первично дефициты этих витаминов закрывайте питанием, только потом - приемом добавок”, – напоминает доктор Кутушов.