ОСЕНЬ

Как много красивых слов написано об осени, как хочется насладиться этим прекрасным временем года, но организм, настраиваясь на холода, начинает давать сбои в виде герпеса, гастрита, депрессии и других хронических заболеваний, которые тоже очень любят осень и незамедлительно появляются с ее наступлением. Справиться с осенними недугами трудно, но можно

1. **Герпес,** активизируется с наступлением первых холодов. Проявляется из-за снижения иммунитета. Поэтому с наступлением осени можно начинать активную профилактику иммуностимуляторами, например эхинацеей, так же можно провести С-витаминизацию организма. Аскорбиновая кислота обладает свойством подавлять вирусы. Особое внимание следует уделить рациону питания, оно должно быть обогащено аминокислотами, в частности лизином, содержащимся в - молочных продуктах, курятине, рыбе, сое.
2. **Осенняя депрессия, «ноябрьская хандра»** - эмоциональный спад осенью. День стремительно сокращается, темно, пасмурно, грустно, холодно, как все это вынести? Устраивайте себе праздники, и, внимание, углеводами (торты, пирожные и другие вкусности), только наедайтесь не до гастрита, еще один надежный метод избавления от осенней депрессии оранжевые фрукты и овощи.

ЗИМА

Белый снег зимы всегда радует глаз и прекрасно действует на психическое состояние, однако всплеск простудных заболеваний приходится как раз на это время года**.**
Бронхит, грипп, ОРВИ.
Список зимних болячек обширен, но все они победимы:

1. Прививка от гриппа избавит от многих проблем, защита от переохлаждений и здоровый образ жизни так же будет подспорьем.
2. В сильные холода обеспечьте себя энергией, травяные чаи не только согреют в стужу, но и оздоровят весь организм.
3. Особенно важно зимой пополнять организм достаточным количеством йода, для этого употребляйте морепродукты.

Еще один зимний бич - **это травмы.** На скользком льду не избежать падений, а вот чем закончатся эти падения, зависит от состояния вашего организма.

1. Не лишним будет принять курс препаратов, укрепляющих хрящевую и костную ткань, конечно, с одобрения лечащего врача.
2. Занятия на велотренажере, беговой дорожке, плавание, простые физические упражнения (приседания) помогут организму подготовиться к предстоящим зимним нагрузкам на суставы и позвоночник.

ВЕСНА

Мы всегда с нетерпением ждем весны, возлагаем на нее много надежд, с обновлением природы в нашу жизнь действительно приходит много хорошего, расцветает красота окружающего мира и человека, а вместе с ними расцветает широкий спектр различных заболеваний.

1. Весной как никогда необходимо применять поливитаминные препараты.
2. В сезон цветения рекомендуется отказаться от прогулок за городом, не выходить на улицу в жаркую ветреную погоду, совершать прогулки рекомендуется после дождя, в пасмурные дни - когда пыльца прибита к земле.
3. Весенние прогулки весьма приятное занятие, но воздух еще недостаточно прогрет, ночи холодные, поэтому правильно подбирайте весенний гардероб, особенно обувь, чтобы не подхватить ангину.
4. Выходя на улицу, следует использовать солнцезащитные очки, солнце весной особенно активно и провокационно.
5. Так же необходимо вовремя начать профилактическое лечение хронических заболеваний, чтобы они не омрачили ваше весеннее настроение.

ЛЕТО

□□□ □□□□□□□ **Кишечных инфекций, укусов насекомых, солнечных ударов** и многих других неприятных летних подарков можно избежать, если соблюдать меры предосторожности:

1. Чаще мойте руки!
2. Не пейте некипяченую воду.
3. Не употребляйте в пищу подозрительные продукты, именно такие продукты являются кладезью опасных инфекций, например, таких как гепатит.
4. Защитить себя от клещей необходимо прививкой и избеганием прогулок по лесу в пик их активности.
5. Летом опасны и другие насекомые: комары, пчелы, осы.
6. Солнечные ванны, если действовать по правилам принесут Вам много пользы. Пока Вы греетесь на солнышке, в организме улучшается кровообращение, укрепляется иммунная система, активизируется обмен веществ, вырабатывается витамин D и гормон радости – эндорфин. Но загорать можно только утром или после 16 часов не больше четверти часа в день! А начинать лучше с 1-3 минут в день, постепенно увеличивая пребывание на солнце
7. Поездка в переполненном автобусе или маршрутке без кондиционера, прогулки при температуре выше +30 С и Вы получили тепловой удар? Если есть возможность, то в сильную жару лучше остаться дома, одежду лучше подбирать из натуральных тканей, так же необходим головной убор.
8. Летние деньки, а особенно ночи очень романтичны, но достаточно посидеть у прохладной воды или под звездопадом на холодных камнях и появляются боли внизу живота, неприятные ощущения во время мочеиспускания. К сожалению, лето славится неромантичными болезнями, берегите себя, осмотрительность лучший помощник.
9. Иногда летом жара может резко смениться холодом, и тогда не избежать простудных заболеваний, вовремя отслеживайте погоду и подбирайте правильно одежду, однако и в очень жаркую погоду можно заболеть ангиной, употребляя холодную воду и мороженое.