Холодные, замерзшие ноги - это угроза для здоровья.

 Очень важно держать ноги в тепле. Переохлаждение ног может привести к возникновению множества болезней, в том числе, патологиям почек или привести к артрозу.Какие правила нужно соблюдать для того, чтобы избежать охлаждения ног?

Необходимо включить в свой рацион продукты, богатые витамином С. Этот витамин необходим для энергетического обмена и для восстановления гибкости суставов.

Выбор одежды по погоде, а также правильный подбор обуви.

Важно обращать внимание на то, что правильно выбранная обувь предполагает наличие свободных зон для стопы, тем самым, исключая сдавливание. Обувь должна быть из натуральных материалов, чтобы предотвратить излишнюю потливость ног и, как следствие, переохлаждение.

Закаливание. Полезно для профилактики переохлаждения ног в осенне-зимний период. Перед началом закаливания необходимо проконсультироваться с врачом.

Как перестать переедать

Несмотря на ощущение бесконечного пиршества, в праздничные дни человек набирает в среднем около килограмма. Проблема в том, что этот вес не уходит сразу, а сохраняется примерно полгода и с каждым Новым годом риски, связанные с состоянием сердечно-сосудистой системы, холестерином, повышенным артериальным давлением и сахарным диабетом, становятся всё выше. К тому же переедание, характерное для новогодних праздников, провоцирует сонливость и нарушения пищеварения. Проще говоря, вернуться на путь умеренности важно как можно скорее.

Действуйте постепенно, увеличьте физическую нагрузку и со обдайте режим .

ТОП-15 продуктов для нормализации работы кишечника и восстановления микрофлоры

Одними из лучших продуктов для нашего кишечника можно назвать пробиотики. Пробиотики-это форма полезных бактерий, которые находятся в нашем кишечнике и отвечают за все: от поглощения питательных веществ до иммунитета. Продукты для кишечника

Квашеная капуста

Квашеная капуста богата органическими кислотами (что придает ей кислый вкус), которые поддерживают рост полезных бактерий.

Квашеная капуста сегодня становится чрезвычайно популярной. В ней много витамина С и пищеварительных ферментов. Это также хороший источник природных молочнокислых бактерий, таких как лактобациллы.

Чайный гриб

Чайный гриб существует уже более 2000 лет и зародился в Японии. За это время было сделано немало заявлений о пользе чайного гриба, но его основные преимущества для здоровья – это поддержка пищеварения, увеличение энергии и детоксикация печени.Йогурт

Возможно, самой популярной пробиотической пищей является живой культивированный пробиотический йогурт или греческий йогурт, приготовленный из молока коров, коз или овец. Йогурт, действительно, может занять первое место среди пробиотических продуктов, но при том условии, что он изготавливается из продуктов, от вскормленных травой животных и не пастеризуется.

Квас

Квас был распространенным ферментированным напитком в Восточной Европе с древних времен. Традиционно он готовился путем ферментации ржи или ячменя, но в более поздние годы создавался с использованием пробиотических фруктов и свеклы, а также с другими корнеплодами, такими как морковь.