

## Доктор Кутушов рекомендует готовить организм к холодам заранее

Тематика: **Здоровье и спорт**  
**Корпоративные новости**

Дата публикации: 9.08.2022

г. Москва

Дата мероприятия / события: 9.08.2022

*Смена атмосферного давления, погоды, уменьшение света и солнечных дней - все эти факторы влияют на перестройку организма. К.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов*

Смена атмосферного давления, погоды, уменьшение света и солнечных дней - все эти факторы влияют на перестройку организма. К.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов утверждает, что к такой смене климата нужно начинать готовиться ещё летом.

“Осенью день становится короче - значит нужно раньше спать ложиться, последний прием пищи раньше должен быть - вы должны изменить свой образ жизни. Также наш организм живет по циркадному и планетарному циклам, осенью и зимой в организме количество мелатонина уменьшается, и он раньше вырабатывается. Я считаю, к холодам нужно быть готовым - и это я говорю о вашем организме, а не о новом гардеробе,” - комментирует Михаил Владимирович.

Ряд советов от доктора Кутушова, как начать летом готовиться к холодной поре:

Ужин переносим на “пораньше” и ложимся спать немного раньше.

Кушайте сезонные овощи, фрукты, ягоды. Лучше всего летом обходиться не витаминными комплексами, а натуральными составами.

Физические нагрузки необходимы. Подстраиваясь под систему сокращения дня, организм понемногу впадает в спячку. Высокая физическая активность до сентября/октября нужна.

На зиму готовьте сухие смеси из сухофруктов, орехи, мед и ешьте антиоксиданты: нерафинированное масло, злаки, орехи и т.д.

Осенью рекомендуют пропить курсы витаминов D и K - для восстановления и пополнения всех ресурсов.

“В сентябре-октябре начинаются ОРВИ и ОРЗ - аденовирус, риновирус и т.д. Грипп и другие воспалительные заболевания крайне опасны. Я лично завариваю плоды боярышника и шиповника и добавляю в них немного лимона, этот напиток убирает усталость и даёт заряд продуктивности организму,” - делится доктор Кутушов.