**Осенняя хандра. Как не стать её же жертвой**

 ***Многие не любят осень, называя её «самой противной порой года». Большое значение в том, как вы переживёте осенние ненастные дни, имеет ваш настрой. Существует немало советов, помогающих справиться с осенней хандрой.***

 Некоторые ещё летом то и дело вздыхают: «Осень совсем скоро наступит, опять хандра навалится». Не настраивайте организм на негативное принятие осени. Ведь в этой поре года не только холодные утра, тёмные вечера, дожди и сырость. Осенью бывают очень красивые дни, с которыми летние и весенние не могут сравниться. постарайтесь увидеть их и провести на воздухе, чтобы насладиться красотой деревьев, одетых в яркие наряды, солнышком, свежим воздухом! Бабье лето дарит столько ярких красок! Большой плюс осени - обилие овощей и фруктов.

 Существенный минус осени – короткий день, сырая погода. Но даже в этом есть свои плюсы. В такую погоду мы стараемся реже выходить из дома, а значит, есть возможность заняться накопившимися делами: вымыть всё, что не успели летом, навести порядок в шкафчиках.

 Психологи советуют заняться ремонтом, если совсем уж не можете справиться с хандрой. Ремонт не оставит вам времени на мрачные раздумья. Зато как приятно после него возвращаться домой. Чистые комнаты не оставят места грусти, наоборот, вы с наслаждением устроитесь в кресле или на диване с чашкой ароматного чая и периодически с удовлетворением станете осматривать комнату. Почему- то даже темнота за окном в такие минуты не тяготит.

 Немаловажное значение для хорошего настроения имеет питание. Витамины способны помочь организму справиться с осенней хандрой. Старайтесь ежедневно съедать какие- нибудь фрукты и овощи.

 Осенью хочется сытной пищи, но всё- таки не делайте упор на жирное мясо и кондитерские сладости. Такая пища не избавит вас от хандры. Наоборот, любители таких продуктов нередко жалуются на плохое настроение и набор лишних килограммов. Не секрет, что многие люди набирают до 2 кг лишнего веса.

 Плохое пищеварение напрямую связано с плохим настроением. Практически все, кто жалуется на осеннюю хандру, имеют проблемы с желудком, у них плохой сон, сухость и выпадение волос.

Люди, которые принимают таблетки для нормализации работы желудка и кишечника, крепкого сна, и не думают, что в первую очередь требуется наладить пищевой рацион.

Балуйте себя разнообразными овощными салатами, фруктами, нежирным мясом, морской рыбой. Не забывайте о совместимости продуктов, ведь повышение газообразования, негативно влияющее на состояние здоровья, возникает из – за несовместимости продуктов.

**Постарайтесь придерживаться несложных правил:**

1. Не смешивайте овощи с фруктами.

2 Откажитесь от блюд, в которых одновременно используется мясо, овощи и фрукты.

 Это объясняется просто: фрукты перевариваются быстро. Скорее всего, многие из нас замечали, что после употребления смешанного блюда через полчаса вдруг накапливается усталость, возникают вздутие живота, головная боль. А всё потому, что фрукты уже переварились, а мясо и овощи ещё нет. Результат – вырабатываются токсины, отравляющие организм, вот отсюда и плохое самочувствие.

 Отдельный разговор о яблоках. Безусловно, это очень полезный продукт. Но яблоко, которое вы съели сразу после еды, вместо пользы нанесёт вам вред организму. Этот фрукт переварится быстрее других продуктов в желудке, и в кишечнике начнётся процесс брожения.

 Съедайте яблоко за полчаса дл еды. От неправильной привычки употреблять фрукты на десерт откажитесь. Ешьте фрукты вместо перекуса или не менее чем за 30 минут до еды.

 Жирная пища – виновник плохого настроения, сонливости. Не ешьте сосиски, колбасы, не пейте сладкую газировку.

 Морсы из замороженных ягод или цитрусовых, травяные и фруктовые чаи осенью всем будут очень кстати.

 Редкий человек не любит сладкое. Не отказывайте себе в удовольствии – ешьте качественный шоколад, зефир, мармелад, но, конечно, без фанатизма.

 Поздней осенью, когда свежих фруктов не так уж много, обратите внимание на сухофрукты, особенно финики. Это универсальный продукт, который может заменить сразу фрукт, еду, напиток, сладость и даже лекарство. Съедайте ежедневно 10 фиников и полностью обеспечьте потребность организма в магнии, меди, сере, получите ½ суточной нормы железа и ¼ часть кальция. Эти сухофрукты – мощный детокс, выводящий из организма соли тяжёлых металлов.

 Не забывайте брать финики на работу, ведь этот продукт – отличный перекус или полдник. Но есть один минус – если вы сегодня едите финики, значит, другие сухофрукты под запретом! Сухофрукты содержат сахар, лишнее его употребление становится причиной набора веса.

 Сонливость, а с ней и осенняя хандра возникают также из- за недостатка кислорода, свежего воздуха. Не забывайте регулярно проветривать помещение, Часто простывают и болеют те, кто отказывается это делать. В любую погоду спите с приоткрытым окном. Люди, спящие в душной непроветриваемой комнате, часто жалуются на тяжёлый сон и пробуждение, плохое самочувствие с самого утра.

 Старайтесь высыпаться. Недосыпание отрицательно сказывается на самочувствии. Проснуться легко помогает какой- нибудь приятный бонус, подготовленный с вечера. Какая- то обновка или духи, крем, что- то вкусненькое на завтрак.

 Позаботьтесь об осеннем гардеробе. Красивая одежда и обувь прибавят хорошего настроения, вам точно захочется поскорее «показаться в люди» в обновках.

**Уважаемые педагоги! Применяйте советы, которые описаны выше. Желаем вам хорошего настроения, удачи, и чтобы осенняя хандра обошла Вас стороной!!**