

## АВИТАМИНОЗ



Как правило, весенний витаминный голод проявляется в общей усталости организма, особенно в конце рабочего дня, в нестабильных психических состояниях, частых сменах настроения и обострении простудных заболеваний. Очень важно начинать борьбу с авитаминозом заранее. Врачи рекомендуют употреблять в пищу как можно больше свежих овощей и фруктов, чаще бывать на свежем воздухе, обязательно заниматься физическими упражнениями и принимать комплексные биопрепараты. Если же вовремя не поддержать организм, авитаминоз может стать причиной депрессий, различных недомоганий и даже серьезных заболеваний.

Так же для профилактики и лечения авитаминоза, широко используют морские соли. Достаточно лишь растворить в теплой воде 100-300 г, соли и полежать в такой ванне 20-30 мин. Такая нехитрая процедура прекрасно снимает усталость и стресс, усиливает кровообращение и улучшает обмен веществ, устраняет начальные проявления аллергии и повышает сопротивляемость организма к инфекциям.



### *Витаминотерапия*

Очень важное значение имеет форма выпуска поливитаминного препарата. Лучше всего принимать такие поливитаминные препараты, которые выпускаются в виде драже, когда витамины наслоены друг на друга в определенной последовательности. Драже – это слоеная форма. Слои витаминов отделены друг от друга растворимыми оболочками определенной толщины. По мере продвижения драже по желудочно-кишечному тракту отдельные слои витаминов поочередно растворяются и всасываются в определенном отделе пищеварительного тракта. Драже необходимо принимать в

целом виде, ни в коем случае не разжевывая. При назначении детям поливитаминных препаратов можно пользоваться исключительно «детскими» формами.

Гиповитаминозы свойственны не только весеннему сезону, их распространенность среди детей различного возраста достаточно велика на протяжении всего года.

Гиповитаминоз также может быть обусловлен повышением потребности в витаминах при следующих состояниях:

- интенсивный рост; несбалансированное питание;
- активные занятия учебной и спортивной деятельностью;
- тяжелые физические или нервно-психические нагрузки, стрессы;
- инфекции и период выздоровления;
- заболевания щитовидной железы; сахарный диабет;
- проживание в неблагоприятной экологической обстановке;
- применение некоторых лекарственных препаратов.

Для успешной профилактики и лечения гиповитаминозов и витаминдефицитных состояний существуют два пути: диетическая коррекция и назначение витаминных препаратов.

