**АВИТАМИНОЗ СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ АВИТАМИНОЗА**

Авитаминоз проявляется тогда, когда организм не дополучает все необходимые витамины и микроэлементы, дефицит витаминов  приводит к авитаминозу, от нехватки витаминов проявляются множество болезней и авитаминоз не исключение. Авитаминоз: симптомы могут быть разные, так же как и лечение, а лечение авитаминоза заключается в одном, в получение организмом всех необходимых витаминов и микроэлементов, минералов и т.д.

**Авитаминоз - симптомы:**

* Тусклая кожа почти склонна к раздражению и сухости;
* секущиеся кончики волос, выпадение волос; на вид кажутся тусклыми и безжизненными;
* при открывании рта боли в уголках губ и небольшие трещинки;
* когда десна кровоточат при чистки зубов;
* часто простываете и долго восстанавливаетесь после болезни;
* раздражение, частое чувство усталости, апатия;
* симптомы авитаминоза проявляются в обострение хронических заболеваний.

Недостаточное количество какого-либо витамина в организме, либо его полное отсутствие называется авитаминозом. Так как в организм витамины попадают во время приема пищи, то зачастую такое заболевание проявляется вследствие неправильного питания. В основном это происходит в зимний период, когда остро ощутим недостаток свежих овощей и фруктов, хотя и летом довольно непросто придерживаться суточной нормы потребления полезных микроэлементов, которая составляет полтора – два килограмма овощей, ягод и фруктов.

## ПРИЧИНЫ АВИТАМИНОЗА

Причины авитаминоза, как и любого другого заболевания, довольно банальны: несбалансированное питание, употребление в пищу продуктов плохого качества, курение, экологическая обстановка, далеко не являющаяся идеальной. Но все же, основная причина появления этого заболевания – отсутствие физической возможности получения с едой всех требующихся витаминов.

Наши предки в старину занимались тяжелой физической работой и, следовательно, ели больше. Объем их энергозатрат в сутки составлял в среднем четыре тысячи килокалорий. В данный период, когда научно-технический прогресс активно шагает вперед, человек освобожден от возможности выполнения такого же объема физических работ, соответственно, и количество энергозатрат резко снизилось. Сейчас их суточная норма, в среднем, составляет 2500 килокалорий.

### АВИТАМИНОЗ НА РУКАХ

К одной из наиболее распространенной причине возникновения авитаминоза на руках относится курение или соблюдение различных диет. Таким категориям людей рекомендуется круглогодичное употребление витаминов, благодаря чему нормализуется обмен веществ, обновляются и восстанавливаются клетки в организме, улучшается самочувствие. Но не желательно злоупотребление большими дозами витаминов, которые продаются в аптеке. Логичнее будет купить натуральные продукты, в которых не содержится консервантов. В рационе питания каждого человека, непременно, должны присутствовать свежие овощи и фрукты. Авитаминоз на руках в скором времени исчезнет, если в рацион питания включить морскую рыбу в достаточном количестве, поскольку именно эти продукты содержат вещества, которые способствуют тому, чтобы клетки кожи омолаживались.

Авитаминоз на руках появляется в том случае, если в организме сильно не хватает витаминов А и В. В этом случае кожа на руках начинает сохнуть, появляются трещины, на голове появляется перхоть. Кроме этого, недостаток витамина А и В вызывает ослабление иммунной системы, повышение чувствительности зубной эмали. Чтобы избежать этого, в рацион питания обязательно нужно включить морковь, тыкву, шпинат и персики. Заболевание также может проявиться в том случае, если человек не будет употреблять необходимое количество продуктов, в которых содержится витамин Д. От возникновения таких проблем можно избавиться, если включить в свое меню морскую рыбу и печень трески. Пища не должна быть однородной, поскольку организм нуждается и в других продуктах.

### ЛЕЧЕНИЕ АВИТАМИНОЗА НА РУКАХ

В случае возникновения трещин на руках из-за авитаминоза необходимо его лечение, которое заключается в обогащении своего рациона продуктами, в которых содержатся витамины А и Е. К таким продуктам, например, относятся орехи, оливковое масло, зелень, фрукты и овощи оранжевого цвета. Кроме этого, можно приобрести в аптеке синтетические витамины, но не рекомендуется злоупотреблять ими, поскольку для организма лучше обеспечение необходимыми витаминами через натуральные продукты питания. Ежедневный рацион обязательно должен включать в себя фрукты и овощи, которые лучше потреблять в сыром виде.

При лечении авитаминоза на руках рацион обязательно должен включать в себя рыбные продукты, которые содержат множество веществ, способствующих омоложению клеток. В случае употребления рыбы и фруктов (только не нужно смешивать интервал между потреблением рыбы и фруктов должен составить от часа до двух) в достаточном количестве авитаминоз на руках исчезает в короткие сроки.

##### **ЛЕЧЕНИЕ АВИТАМИНОЗА**

Лечение заболевания не составит труда, если его появление вызвано неправильным питанием. Для этого нужно скорректировать свой рацион: кушать как можно больше каш из цельного зерна (лучший вариант – овсянка и гречка), стараться употреблять в пищу продукты, которые минимально подвергаются тепловой обработке. Масло лучше использовать не рафинированное. Свежие овощи и фрукты в рационе должны присутствовать обязательно.

Самым несложным является лечение авитаминоза С. Нужно больше употреблять продукты, в составе которых он содержится. Это цитрусовые, яблоки, красная и черная смородина, квашеная капуста.

Прекрасным средством для лечения авитаминоза является настой шиповника. Пять столовых ложек ягод нужно прокипятить в литре воды в течение пяти минут, настоять в термосе восемь часов и пить на протяжении всего дня.

Отличным лекарем является калина, ягоды которой, залитые стаканом водой 40 градусов и настоянные в течение 4 часов, нужно принимать внутрь по ½ стакана около трех раз в день.

Результативно можно лечить авитаминоз рябиной. Двадцать одну ложку ягод настоять в термосе (залить водой 40 градусов) в течение 8-12 часов и принимать внутрь по трети стакана несколько раз за день.

В идеале, для восполнения организма суточной нормой витамина С, требуется выпивать двадцать пять и более стаканов яблочного сока в чистом виде или четыре стакана персикового или апельсинового сока.

Поливитамины представляют собой гармонично сбалансированные, химически чистые соединения, не имеющие недостатков, присутствующих в препаратах растительного и животного происхождения. Важно не забывать, что основная часть витаминов усваивается только с приемом пищи. Нельзя запивать витамины кофе, газированной водой и молоком во избежание недостаточного их усваивания.

На сегодняшний день велико разнообразие форм таких витаминов. Это драже, таблетки, порошки, капсулы, жидкая форма. Наиболее удобной формой являются капсула, которая по мере продвижения по кишечнику теряет слой за слоем, в результате чего витамины легко всасываются внутрь. Принимать ее нужно не разжевывая, целиком.

**Самое оптимальное время приема поливитаминных комплексов – утренние часы.**

Прием витаминов не должен превышать суточную потребность в них. Передозировка может негативно отразиться на общем состоянии организма и привести к новым заболеваниям. Каждому человеку по силам самому организовать правильное питание с целью максимального получения необходимых для организма микроэлементов.

В народной медицине существует масса способов, которыми можно результативно лечить авитаминоз.

###### **СБАЛАНСИРОВАННЫЕ ВИТАМИНЫ**

Самым эффективным средством считается чеснок. Для того, чтобы быстро восполнить недостающие в организме витамины, достаточно в день употреблять несколько долек чеснока. Вы можете прочитать какая польза и вред чеснока из ранее опубликованной статьи.

Репчатый лук богат калием, железом и прочими полезными микроэлементами. В нем содержатся витамины групп С, В, каротин, фитонциды. Месячная норма его потребления, по мнению специалистов, должна составлять 100- 300 грамм. Уже давно доказана чуда польза лука.

Хорошим средством для преодоления депрессивного состояния и усталости можно назвать свеклу и капусту. В них тоже содержится комплекс всех необходимых организму веществ.

Пятьсот грамм свежевыжатого морковного сока при ежедневном употреблении имеют большую ценность в сравнении с двенадцатью килограммами таблеток кальция.

Можно приготовить смесь из кураги, клюквы, грецких орехов, лимона, изюма. Вышеперечисленные продукты в равных долях нужно измельчить и перемешать. Затем сложить эту массу в емкость и залить медом из расчета двести грамм на литровую банку.

При весеннем авитаминозе отлично помогают березовые листья. Сто граммов молодой измельченной листвы промывают водой, заливают 500 граммами 40 градусной водой и настаивают в течение ночи. Принимают по одному стакану на протяжении два-три раза в день.