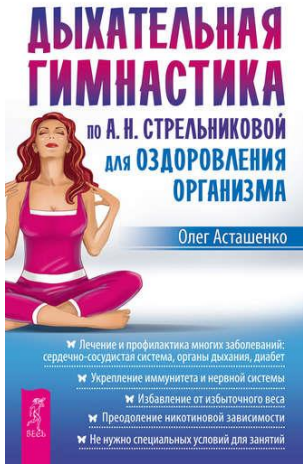


### «Как укрепить иммунитет и подготовиться к сезону простуд».

Период с середины осени до середины весны традиционно считается сезоном гриппа и ОРВИ. Именно в это время растёт количество заболевших респираторными вирусными инфекциями и риск их быстрого распространения. Основной удар в борьбе с вирусами принимает на себя иммунная система. К сожалению, очень часто она бывает ослаблена, не может противостоять «простудам». Причинами её ослабления могут стать самые различные факторы.

Поводом к пересмотру своего образа жизни, работы над укреплением иммунитета и обращения к врачу должны стать частые простудные заболевания (более четырёх раз в год), аллергии без видимых причин, быстрая утомляемость, низкая работоспособность, ухудшение памяти; сонливость в течение дня, особенно если она возникает, даже когда вы высыпаетесь ночью и соблюдаете режим сна; частая смена настроения, апатия, изменение внешнего вида (сухая кожа, отёчность, тёмные круги под глазами, ухудшение состояния волос и ногтей, «скачки» температуры - снижение в течение дня или подъём к вечеру без каких-либо причин).

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов об укреплении иммунитета. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Асташенко, О.И. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой для оздоровления организма : [лечение и профилактика многих заболеваний: сердечно-сосудистая система, органы дыхания, диабет. Укрепление иммунитета и нервной системы. Избавление от избыточного веса. Преодоление никотиновой зависимости. Не нужно специальных условий для занятий] / О. Асташенко. – СПб. : Весь, 2017. - 121, [1] с. : ил.</b></p> <p>Это практическое руководство, благодаря которому вы сможете научиться особому, парадоксальному, дыханию, разработанному в середине прошлого века педагогом по вокалу А. Н. Стрельниковой. Изначально дыхательные упражнения применялись для постановки голоса у певцов, но оказалось, что занятия оказывали дополнительный, оздоравливающий эффект. У людей улучшалось здоровье, поднимался иммунитет, они худели, пропадала тяга к курению.</p> <p>В первой части книги предлагается комплекс упражнений из этой проверенной временем дыхательной гимнастики. Подробно описана методика выполнения, упражнения проиллюстрированы поясняющими фотографиями. Вторая часть книги знакомит с другими дыхательными практиками, существующими в России. Читатель может сравнить их, и выбрать ту, которая будет наиболее эффективна.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/oleg-astashenko/dyhatelnaya-gimnastika-po-a-n-strelnikovoy-dlya-ozdorovlen-28058534/">https://www.litres.ru/book/oleg-astashenko/dyhatelnaya-gimnastika-po-a-n-strelnikovoy-dlya-ozdorovlen-28058534/</a></p>
	<p><b>Булшевич, У. Заряд клетчатки : революционная программа укрепления иммунитета, восстановления микробиома и снижения веса за 4 недели / У. Булшевич ; [пер. с англ. Н.Д. Вершининой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2021. - 399 с. - (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).</b></p> <p>Здоровье нашего организма зависит от состояния кишечного микробиома - совокупности бактерий и микроорганизмов. Укрепление иммунитета, ускорение метаболизма, нормализация гормонального баланса и уменьшение воспаления - вот лишь несколько неочевидных функций, за которые отвечает микробиота. Авторская методика доктора Булшевича предлагает план растительной диеты на 4 недели, которая поможет не только похудеть и улучшить самочувствие, но и вернуть энергию.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/uill-bulshevich/zaryad-kletchatki-revolucionnaya-programma-ukrepleniya-imm-66394912/">https://www.litres.ru/book/uill-bulshevich/zaryad-kletchatki-revolucionnaya-programma-ukrepleniya-imm-66394912/</a></p>



Даников, Н.И. Целебные рецепты для лечения и профилактики : [кашель, насморк, гастрит, изжога, кариес, ослабленный иммунитет, варикоз, гипертония, отечность, боль в мышцах и суставах, бессонница, мочекаменная болезнь] / Н.И. Даников. – М. : Эксмо, 2023. - 249, [1] с. - (Я привлекаю здоровье).

Природа наградила нас щедрыми дарами: многие растения богаты полезными витаминами и минералами, а блюда из них просты в приготовлении и оказывают лечебное воздействие на организм. Издавна человек применяет их для оздоровления, улучшения самочувствия и получения энергии. В этой книге собраны рецепты с использованием ингредиентов, которые доступны каждому: лимон, лук, соль, рябина, тыква и др.



Диниколантонио, Д. Код иммунитета : как циркадные ритмы, питание и хронический стресс влияют на иммунное старение / Д. Диниколантонио, С. Лэнд ; [пер. с англ. А. Усачёвой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2024. - 350, [1] с. : ил., портр., табл. - (Здоровье в кармане: популярные книги в удобном формате).

Эта книга даёт исчерпывающую информацию о работе иммунной системы, рассказывает о воздействии вирусов и инфекций на состояние нашего здоровья и знакомит с практиками, которые повышают выносливость иммунной системы. Здесь собраны самые современные научные рекомендации, которые помогут уберечь здоровье в сезон простуд и респираторных инфекций и каждый день чувствовать себя прекрасно.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/dzheym-s-dinikolanton/kod-immuniteta-kak-cirkadnye-ritmy-pitanie-i-hroniche-70325716/>



Кондратова, М. Невидимый страж : как иммунитет защищает нас от внешних и внутренних угроз / М. Кондратова. – М. : Альпина нон-фикшн, 2022. - 291, [2] с. : ил.

Используя образы и метафоры детектива, но не жертвуя при этом научной точностью, автор превращает рассказ о защитных силах нашего организма в захватывающий экшен. Из книги читатель узнает о том, как устроен иммунитет и почему он может быть не только защитником, но и опасным врагом, разрушающим организм, и познакомится с передовыми медицинскими технологиями (лекарствами и вакцинами), с помощью которых современная наука борется с ковидом, раком, СПИДом и другими опасными заболеваниями.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/mariya-kondratova-18/nevidimyy-strazh-kak-immunitet-zaschischaet-nas-ot-vn-68976519/>



Лао Минь. Защитные силы организма : укрепляем иммунитет с помощью целительного массажа активных точек / Лао Минь. – М. : АСТ, 2022. - 286 с. : ил., портр. - (Восточная медицина на каждый день).

Мы знаем: если иммунная система работает сбалансированно и гармонично, организм, в большинстве случаев, сам справляется со многими заболеваниями. Как же помочь иммунной системе работать в таком режиме? Несомненно, необходимо полноценное питание, отказ от вредных привычек, нормальный ночной сон, посильные физические нагрузки - баланс и гармония во всех сферах жизни помогут сбалансировать и иммунную систему. Но это ещё не всё. На протяжении тысячелетий китайская медицина накапливала знания о сбалансированной работе человеческого организма и способах влияния на него. Для того, чтобы энергия ци – носитель жизненной

	<p>силы – циркулировала без затруднений, поддерживая все системы организма в гармоничном состоянии, необходимо при помощи специальных приёмов воздействовать на биологически активные точки тела и выполнять упражнения китайской гимнастики – это поможет вам сохранить и укрепить своё здоровье даже в период массовых заболеваний.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/min-lao/zaschitnye-sily-orgанизma-ukreplyaem-immunitet-s-pomoschu-celiteln-67295027/">https://www.litres.ru/book/min-lao/zaschitnye-sily-orgанизma-ukreplyaem-immunitet-s-pomoschu-celiteln-67295027/</a></p>
	<p><b>Ллевеллин-Уотерс, К. Прокачай свой иммунитет : 100 рецептов, чтобы сделать иммунитет непробиваемым / К. Ллевеллин-Уотерс ; [пер. с англ. Е.П. Кузнецовой, Э.Д. Веселковой]. – М. : Хлеб-Соль : Эксмо, 2023 [т. е. 2022]. - 223 с. : цв. ил., табл. - (Кулинария. Вилки против ножей).</b></p> <p>Каждый день мы сталкиваемся со множеством внешних раздражителей: стресс на работе после разговора с заказчиком, нескончаемые пробки на дорогах, постоянные перекусы с неразборчивым составом, сбитый режим и отсутствие занятий спортом, ведь сегодня не понедельник. К чему это приводит? К тому, что наша иммунная система ослабевает, даёт трещины и оказывается не способной справиться с той нагрузкой, которую мы испытываем регулярно. Но есть ли что-то большее за этими словами? Так ли всё просто устроено? Автор приоткрывает завесу, что же представляет собой иммунная система, как она устроена, что общего между ней и работой кишечника, откуда начинаются все болезни. И конечно, даст совет, как наладить работу иммунитета - с помощью 100 полезных, но в то же время простых и быстрых рецептов, которые обеспечивают поддержку нашему организму.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://eksmo.ru/book/immunitet-kulinarnaya-kniga-ITD1144249/">https://eksmo.ru/book/immunitet-kulinarnaya-kniga-ITD1144249/</a></p>
	<p><b>Логина, Н.Ю. Загадки иммунитета : как мобилизовать свою иммунную систему и победить аллергию / Н. Логина. – М. : Эксмо, 2019. - 316, [1] с. : ил., табл. - (Прогрессивная медицина: самые передовые методы лечения).</b></p> <p>Автор знакомит читателя со сложнейшим механизмом иммунитета человека и подробно объясняет, как возникает аллергическая реакция. В книге рассказывается, почему даже с помощью самых современных лекарственных средств невозможно полностью победить заболевание. Объясняется механизм уникального авторского метода «Аутолимфоцитотерапия», существенно расширяющего возможности лечения тяжёлых форм аллергических заболеваний.</p>
	<p><b>Макеева, А. Сильный иммунитет : рецепты, советы, лайфхаки : [авторская система укрепления иммунитета с помощью питания] / А. Макеева. – М. : Хлеб*Соль : Эксмо, 2022 [т. е. 2021]. - 94, [1] с. : цв. ил., портр. - (Кулинария. Зеленый путь).</b></p> <p>Каждый знает, что сильный иммунитет важен для качественной и полноценной жизни, и когда речь заходит о его укреплении, то сразу вспоминаются бабушкины рецепты чая с малиной, лимоном, чесноком и мёдом. И не даром! Мировые учёные давно доказали, что хороший иммунитет начинается со здорового кишечника, ведь именно этот орган позволяет усваивать нужные микроэлементы из пищи. А значит, еда - первое средство в борьбе с любыми недугами. Как и чем поддержать кишечник? Что есть, чтобы быть здоровым? Какие продукты помогают укрепить иммунитет? Почему нельзя пить иммуностимуляторы, а витамины полезны? Обо всём этом автор, дипломированный специалист по изменению пищевых привычек, рассказывает на страницах книги. И, конечно же, в ней много рецептов</p>

	<p>и данных исследований.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/alena-makeeva-236103/silnyy-immunitet-avtorskaya-sistema-ukrepleniya-immun-66719080/">https://www.litres.ru/book/alena-makeeva-236103/silnyy-immunitet-avtorskaya-sistema-ukrepleniya-immun-66719080/</a></p>
	<p><b>Малозёмов, С.А. Непробиваемый иммунитет. Путь к укреплению здоровья / С. Малозёмов. - 2-е изд. – М. : Эксмо, 2023 [г. е. 2022]. - 221, [1] с. : ил.</b></p> <p>В книге врач просто и доходчиво объясняет, как работает наш иммунитет и какими средствами можно его укрепить. Способны ли подстегнуть активность защитной системы лекарства, травы, определённые продукты - что показали исследования на эту тему? Как снизить риск появления аллергии? Как создавались вакцины от разнообразных болезней: оспы, кори, дифтерии, полиомиелита, гриппа, коронавируса? Почему мы боимся прививаться? Что нужно знать об иммунитете? Как его сохранить и укрепить?</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/sergey-malozemov/neprobivaemy-immunitet-kak-ne-bolet-nikogda-i-pravda-li-65847250/">https://www.litres.ru/book/sergey-malozemov/neprobivaemy-immunitet-kak-ne-bolet-nikogda-i-pravda-li-65847250/</a></p>
	<p><b>Модей, Х. Иммунитет в балансе : определи свой иммунотип и настрой организм на борьбу с вирусами и бактериями / Х. Модей ; [пер. с англ. И. Черног]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023 [г. е. 2022]. - 236, [1] с. : ил., табл. - (Революция в медицине: самые громкие и удивительные открытия).</b></p> <p>Как настроить свою иммунную систему на борьбу с вирусами и бактериями? Для решения проблемы аллерголог-иммунолог Хизер Модей разработала новаторскую систему четырёх иммунотипов, определив который вы сможете узнать конкретные потребности вашего организма. Автор не только объясняет причины дисбаланса, но и предлагает доступные решения – индивидуальный план повышения сопротивляемости болезням для каждого иммунотипа. С помощью специальных корректировок образа жизни и лечебных методик вы сможете направить сбившуюся с курса иммунную систему на верный путь. Книга рассчитана на тех, кто страдает аллергией, аутоиммунными заболеваниями и частыми инфекциями.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://www.litres.ru/book/hizer-modey/immunitet-v-balanse-opredeli-svoy-immunotip-i-nastroy-organizm-68704377/">https://www.litres.ru/book/hizer-modey/immunitet-v-balanse-opredeli-svoy-immunotip-i-nastroy-organizm-68704377/</a></p>
	<p><b>Равич, Р. Копилка семейного здоровья : как укрепить здоровье семьи без лекарств : настольная книга натуропата / Р. Равич. - 2-е изд. - [Б. м.] : Издательские решения, 2016. - 485, [8] с. : ил.</b></p> <p>Хотите научиться снимать высокую температуру без единого лекарства? Помочь больному малышу до прихода врача? Приготовить ранозаживляющее зверобойное масло по рецепту крестоносцев? Поставить компресс из творога по совету земских врачей? Справиться с грудницей за сутки без операции? Облегчить боль страдающим от онкологии членам семьи? Из книги вы узнаете о том, как улучшить эмоциональный климат в семье, как правильно организовать здоровое питание, <u>как укрепить иммунитет и справиться с простудой и кашлем без лекарств</u>, как выносить здорового ребенка и выкормить его грудным молоком, как облегчать жизнь больным членам семьи.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/r-d-ravich/kopilka-semeynogo-zdorovya-kak-ukreplit-zdorove-semi-bez-lekarst-8986803/">https://www.litres.ru/book/r-d-ravich/kopilka-semeynogo-zdorovya-kak-ukreplit-zdorove-semi-bez-lekarst-8986803/</a></p>



Хаух, М. Иммунитет : всё о нашем супероргане, работа которого не видна / М. Хаух, Р. Хаух ; [пер. с нем. А.А. Перевозицкой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023 [т. е. 2022]. - 459, [1] с. : ил. - (Плюс один здоровый человек: книги о медицине от ведущих экспертов).

Вы знаете, что иммунная система – отдельный орган? И эта книга рассказывает о нём всё, что известно на сегодняшний день врачам и учёным. Вы узнаете о строении и возникновении нашей иммунной системы, о её ошибках, о том, почему они случаются и как это можно исправить, как мы можем её поддержать в повседневной жизни.

Какую роль играют, например, материнское молоко или прививки в детстве? Почему мужчины по-прежнему умирают раньше женщин? Как работает «перезагрузка» иммунной системы после химиотерапии? Сколько грязи допустимо в быту? И почему способность нашего организма к защите по утрам лучше, чем вечером?

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/mihael-hauh/immunitet-kak-u-tebya-dela-vse-o-nashem-organe-rabota-kotorogo-50399204/>

#### Статьи в периодических изданиях



Время вирусов: как не заболеть этой зимой? // Домашний очаг. - 2019. - № 12. - С. 134-138 : фот.

Вы можете снизить ваши шансы подхватить ОРВИ. Для этого не существует волшебной пилюли, которая чудесным образом поднимет иммунитет. Что на самом деле можно сделать, чтобы защитить себя от вирусов? В статье даны рекомендации по поднятию иммунитета и профилактике инфекционных заболеваний.

Статью после авторизации можно прочитать здесь <https://kiozk.ru/article/domasnij-ocag/vrema-virusov-kak-ne-zabolet-etoj-zimoj>

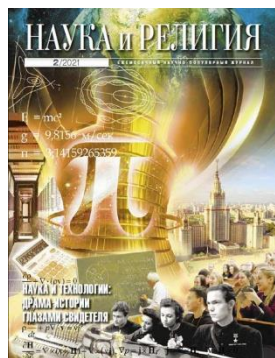


Герасева, С. Аромат для иммунитета / С. Герасева // Здоровье. - 2020. - № 5 (766). - С. 76-77 : фот.

Как ароматы влияют на нас? Правильно подобранные сочетания эфирных масел обладают поистине уникальным свойством - они способны укрепить защитные силы организма. Это как раз то, что нужно, чтобы не заболеть. Из статьи вы узнаете, на какие эфирные масла обратить внимание при простудных заболеваниях, для общей защиты иммунитета, против вирусных заболеваний, для антисептической обработки помещения и др.




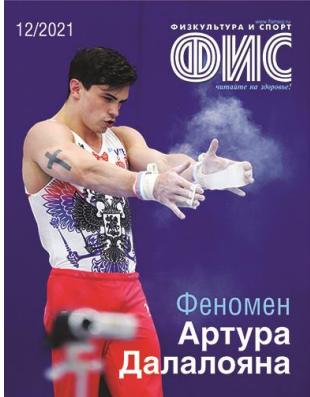

Статью можно прочитать здесь <https://kiozk.ru/article/zdorove/aromat-dla-immuniteta>




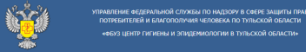

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



Дронова, Н. Иммунитет - это главное! / Н. Дронова // Наука и религия. - 2021. - № 2. - С. 56-59 : ил., фот.

Сегодня одна из первостепенных задач человечества - найти надёжные средства защиты от опаснейшего агрессивного вируса. Многие сделано и делается для этого: разрабатываются новые лекарственные препараты, вакцины, исследуются способы воздействия на нашу иммунную систему. Участвуют в этой работе и доктора, использующие в своей практике возможности учения Сахаджа Йоги в укреплении защитных механизмов нашего организма. В их числе врач высшей категории Нурия Дронова, которая более 22 лет занимается этой уникальной практикой.

	<p><b>Как укрепить иммунитет? // Здоровье. - 2024. - № 4. - С. 36-37 : фот.</b>          Главным виновником снижения иммунитета весной считается гиповитаминоз. Но в действительности, только приёмом витаминов его не повысить. Многие знают, что стрессы и депрессия снижают сопротивляемость организма заболеваниям. Поэтому очень важно, в каком настроении вы пребываете, какими мыслями и эмоциями живёте и насколько рады всему происходящему вокруг.          Статью можно прочитать здесь <a href="https://zdr.ru/kak-ukrepit-immunitet/">https://zdr.ru/kak-ukrepit-immunitet/</a></p>
	<p><b>Кочетков, В. Лучшие друзья иммунитета / В. Кочетков // Физкультура и спорт. - 2020. - № 6. - С. 12-13.</b>          Один из читателей журнала написал письмо, в котором задаётся вопросами: от чего зависит «хороший иммунитет»? достаточно ли простой гимнастики для поддержания физической формы? что можно сделать для укрепления иммунной системы? И можно ли?..          В. Кочетков рассуждает о том, что включает в себя понятие «хороший иммунитет», вернее, в чём проявляется его наличие: хорошее настроение, жизнерадостность, желание двигаться, сопротивляемость болезням, отсутствие головной, суставной и прочих болей, желание любить. И даёт рекомендации по поддержанию хорошего иммунитета: физические нагрузки, полноценное питание и сон.          Статью можно прочитать здесь <a href="http://fis1922.ru/arkhiv/2020/6/1591-vladimir-kochetkov-luchshie-druzya-immuniteta.html">http://fis1922.ru/arkhiv/2020/6/1591-vladimir-kochetkov-luchshie-druzya-immuniteta.html</a>  <u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Латышева, Е. 8 мифов об иммунитете / Е. Латышева // Домашний очаг. - 2017. - № 10. - С. 130-134.</b>          В начале осени кажется, что все вокруг простужены, и хочется сделать всё возможное, чтобы защитить от вирусов себя и близких. Нужно ли укреплять иммунитет, чтобы не болеть? Важно регулярно принимать витамины и иммуномодуляторы, особенно детям, беременным женщинам и пенсионерам? Плохое самочувствие и три простуды за зиму - признак нездорового иммунитета? Нет, нет и ещё раз нет - уверена врач-иммунолог Елена Латышева. Это мифы!          С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://kiozk.ru/article/domasnij-ocag/8-mifov-ob-immunitete">https://kiozk.ru/article/domasnij-ocag/8-mifov-ob-immunitete</a></p>
	<p><b>Лесиовская, Е. Как справиться с сезонной депрессией и укрепить иммунитет / Е. Лесиовская // Физкультура и спорт. - 2021. - № 12. - С. 9.</b>          Сезонные депрессии могут проявляться теми же симптомами, что и депрессии, не связанные с определённым временем года: пониженным настроением с чувством тоски или тревоги, снижением интереса к окружающему, апатией, чувством безрадостности, безнадежности. Нередко эти симптомы больше выражены в первую половину дня, тогда как к вечеру состояние улучшается. Более специфичными для сезонных депрессий считаются другие симптомы: сонливость в течение дня и повышение аппетита. В период депрессии пациенты потребляют больше пищи, богатой углеводами, прибавляют в весе. Как правило, снижается общий тонус, появляется слабость, разнообразные неприятные ощущения в теле. Как же справиться с сезонной депрессией и укрепить иммунитет?  <u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Маслова, Е. Коли изба елова - сердце здорово / Е. Маслова // Физкультура и спорт. - 2017. - № 4. - С. 23 : фот.</b>          В статье рассказывается о полезных свойствах хвойных растений. Представлен рецепт елового чая, способствующий очищению организма, укреплению иммунитета и предупреждению простудных заболеваний.  <u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>

	<p><b>7 способов укрепить иммунитет // Здоровье. - 2019. - № 10 (760). - С. 34-35 : фот.</b></p> <p>Осень – время перемен, когда тёплую и солнечную погоду сменяют слякоть и холодный ветер. Нужно принять меры, чтобы укрепить иммунитет и не простудиться. Из статьи вы узнаете 7 простых способов укрепления иммунитета.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://glavpacient.ru/info/news/389/12299/">https://glavpacient.ru/info/news/389/12299/</a></p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
<p><b>Интернет-ресурсы</b></p>	
	<p>Статья «Иммунитет» на сайте журнала «Здоровье» <a href="https://zdr.ru/encyclopedia/immunitet/">https://zdr.ru/encyclopedia/immunitet/</a></p> <p>Принимать препараты для укрепления иммунитета сегодня, кажется, так же естественно, как чистить зубы или мыть руки перед едой. Стоит ли это делать? Как помочь себе реже болеть? Наш собеседник: профессор, декан фармацевтического факультета РГМУ, вице-президент Российского научного общества иммунологов Иван Генрихович Козлов.</p>
	<p>Статья «<b>Пять рецептов для иммунитета</b>» на сайте журнала «Женское здоровье» <a href="https://wh-lady.ru/pyat-receptov-dlya-immuniteta/">https://wh-lady.ru/pyat-receptov-dlya-immuniteta/</a></p> <p>Весной наш иммунитет как никогда нуждается в поддержке. Старинные рецепты на основе целебных трав помогут быстро и эффективно укрепить защитные силы организма. О народных способах укрепления иммунитета рассказывает фитотерапевт Е.В. Олейникова.</p>
	<p>Статья врача А.Д. Исаевой «<b>Влияние физических нагрузок на иммунитет</b>» на сайте издания «Здоровьесберегающий журнал» <a href="https://www.polismed.com/articles-vlijanie-fizicheskikh-nagruzok-na-immunitet.html">https://www.polismed.com/articles-vlijanie-fizicheskikh-nagruzok-na-immunitet.html</a></p> <p>Занятия спортом и другие физические нагрузки могут как укрепить иммунитет, так и ослабить его. Здесь, как сказал Гиппократ, всё дело в дозе. Систематические умеренные нагрузки укрепляют иммунную систему, но люди, которые ежедневно, по несколько часов занимаются спортом или тяжёлым физическим трудом, напротив, ухудшают защитные свойства иммунитета. Для иммунитета лучше заниматься спортом часто и понемногу. Важно отложить тренировки до выздоровления, а затем постепенно увеличивать физические нагрузки.</p>
	<p>Статья «<b>Здоровое питание и укрепление иммунитета</b>» на сайте Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тульской области <a href="https://71.rospotrebnadzor.ru/content/596/93611/">https://71.rospotrebnadzor.ru/content/596/93611/</a></p> <p>Иммунная система защищает организм от вторжения и распространения болезнетворных агентов (возбудителей инфекций). Ослабление иммунитета влечёт снижение сопротивляемости болезням, медленное затягивание ран, развитие опухолей. Укрепить защитные силы организма помогает здоровый образ жизни, в том числе правильное питание. Какие же продукты повышают иммунитет?</p>
	<p>Статья «<b>Что такое иммунитет и как его укрепить? Интервью с врачом</b>» на сайте Фонда «СПИД.ЦЕНТР» <a href="https://spid.center/ru/articles/2424">https://spid.center/ru/articles/2424</a></p> <p>Как часто «можно» болеть? Действительно ли иммунитет ослабевает? Помогают ли при этом витамины? А главное, как укрепить свой иммунитет? На эти и другие вопросы отвечает врач-педиатр, аллерголог-иммунолог, канд. мед. наук и эксперт благотворительного фонда «Подсолнух» Белла Брагвадзе.</p>

	<p>Статья «<b>Эффективные способы укрепления иммунитета</b>» на сайте Аптеки «Горздрав» <a href="https://gorzdrav.org/blog/effektivnye-sposoby-ukrepleniya-immuniteta/">https://gorzdrav.org/blog/effektivnye-sposoby-ukrepleniya-immuniteta/</a></p> <p>От проникновения чужеродных бактерий, вирусов и белков организм защищает иммунная система. Она уничтожает собственные дефектные клетки, которые могут дать начало онкологии. Иммунитет имеет сложную структуру. Его работа изучена не полностью, но давно известно, что нормальное функционирование зависит от витаминов.</p>
	<p>Статья «<b>Выстраиваем защиту</b>» на сайте клиники «Евромед» <a href="https://euromednsk.ru/patients/articles/vystraivaem-zashchitu/">https://euromednsk.ru/patients/articles/vystraivaem-zashchitu/</a></p> <p>Вы обращали внимание, что некоторые люди могут спокойно сидеть на сквозняке, гулять в мороз в лёгкой куртке, купаться в холодной реке, общаться с простуженными друзьями, и при этом – не заболевают? В то время как другие берегутся изо всех сил, носят в период эпидемий марлевые маски, кутаются в тёплые свитеры и шерстяные носки, и всё равно не вылезают из простуд? С чем это связано? Все дело в иммунитете!</p>
	<p>Статья «<b>С учетом обстоятельств: правильное питание в сезон простуд</b>» на сайте компании «АКВИОН» <a href="https://maslo-dishi.ru/articles/s-uchetom-obstoyatelstv-pravilnoe-pitanie-v-sezon-prostud">https://maslo-dishi.ru/articles/s-uchetom-obstoyatelstv-pravilnoe-pitanie-v-sezon-prostud</a></p> <p>Каждый год с октября по апрель количество атакующих нас вирусов резко увеличивается, а значит, возрастает нагрузка на иммунитет. Как же не заболеть в таких условиях? Нужно укрепить иммунную систему, подготовить её к напряжённому периоду. Значительную роль в этом играет правильное питание осенью и зимой.</p>
	<p>Статья врача Т.А. Побединской «<b>Сезонные заболевания: что важно знать и как к ним подготовиться?</b>» на сайте MedAboutMe <a href="https://medaboutme.ru/articles/sezonnye_zabolevaniya_chno_vazhno_znat_i_kak_k_nim_podgotovitsya/">https://medaboutme.ru/articles/sezonnye_zabolevaniya_chno_vazhno_znat_i_kak_k_nim_podgotovitsya/</a></p> <p>Конец осени, зима и начало весны - именно в эти полгода респираторные заболевания встречаются чаще всего. Высокая температура, насморк и кашель - симптомы, знакомые каждому. От простуд и ОРВИ ежегодно страдают миллионы людей, а экономика теряет миллиарды рублей. В статье подробно рассказывается о том, чем респираторные заболевания отличаются друг от друга, почему они опасны и как подготовить организм к сезону простуд.</p>
	<p>Статья «<b>Лучшие витамины для иммунитета взрослым</b>» на сайте проекта газеты «Комсомольская правда» «Доктор» <a href="https://www.kp.ru/doctor/preparaty/luchshie-vitaminy-dlya-immuniteta-vzroslym/">https://www.kp.ru/doctor/preparaty/luchshie-vitaminy-dlya-immuniteta-vzroslym/</a></p> <p>Каждому из нас довольно часто приходилось слышать, что нужно укреплять иммунитет. И это не пустые слова, ведь иммунитет - это главный союзник человека в борьбе с инфекционными болезнями и не только. Именно от иммунитета зависит, как часто и насколько тяжело человек болеет. Конечно, сегодня в аптеках можно встретить самые разные витаминные комплексы для улучшения иммунитета, но не всем препаратам можно доверять. А ещё нужно помнить, что «волшебной таблетки» не существует, поэтому укреплять иммунитет необходимо комплексно: заниматься физическими нагрузками, гулять на свежем воздухе, полноценно и разнообразно питаться, отказаться от вредных привычек. В поддержке иммунитета особенно нуждаются беременные и кормящие женщины, те, кто подвержен частым инфекционным заболеваниями, а также люди с тяжёлыми условиями работы.</p>