


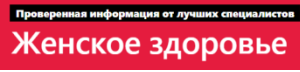
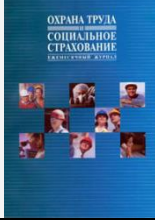





«Как сохранить здоровье зимой».

Зима - долгожданное, полное чудес время года, но иногда в этот период мы чувствуем недостаток солнечного света и тепла, а значит, и недостаток энергии. Зимние дни короче, на улице холодно, наша физическая активность ограничена. Остаться здоровым зимой бывает непросто. Зимой вы более подвержены простуде и гриппу, потому что вирусы, ответственные за эти заболевания, предпочитают более холодную температуру и более сухой воздух, высушивающий носовые проходы. Кроме того, из-за уменьшения количества солнечного света вы можете испытывать грусть и усталость, а низкая влажность, низкие температуры и центральное отопление могут пересушивать вашу кожу. К счастью, есть немало мер, которые можно предпринять, чтобы не заболеть зимой.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о сохранении здоровья человека в зимнее время. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Вечерская, И.С. 100 рецептов восстанавливающего питания после простуды : вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская. – М. : Центрполиграф, 2015. - 157, [2] с. - (Душевная кулинария).</p> <p>Книга расскажет о том, как питаться во время и после простудных заболеваний и гриппа. Когда человек болеет, происходит ослабление и разбалансировка функционирования практически всех систем, значительно снижается иммунитет, поскольку на борьбу с вирусом организм тратит огромные силы. Именно поэтому восстановление после простуды и гриппа может быть тяжёлым и долгим, и если не поддержать защитные силы, то любая инфекция может вызвать тяжёлые осложнения. Правильное питание в этот период облегчит течение болезни и ускорит выздоровление.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://royallib.com/read/vecherskaya_irina/100_retseptov_vosstanavlivayushchego_pitaniya_posle_prostudi_vkusno_polezno_dushevno_tselebno.html#0</p>
	<p>Даников, Н.И. Грипп и простуда в нокауте! : на вашей стороне сама природа : простые и эффективные рецепты / Н.И. Даников. – М. : Этерна, 2005. - 190,[1] с. - (Фитотерапевт рекомендует).</p> <p>В книге известного фитотерапевта рассказывается о профилактике и лечении гриппа, простуды, острых респираторно-вирусных инфекциях лекарственными растениями и препаратами животного и минерального происхождения. Все рекомендации основаны на использовании широко распространённых и доступных растений и продуктов, их эффективность в защите от простудных заболеваний доказана многолетним практическим опытом автора.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/nikolay-danikov/gripp-i-prostuda-v-nokaute-prostye-i-effektivnye-recepty/</p>
	<p>Зима без лекарств : по вашим многочисленным просьбам, мы публикуем советы гостей, зрителей и ведущих программы «Первого канала» «Малахов+» : [иммуитет зимой. Кладовая здоровья. Против боли без лекарств]. – М. : Издатель И.Е. Богат, 2007 (cop. 2008). - 31 с. : портр. - («Первый канал» представляет). - (Советы программы «Малахов+» : рецепты молодости и красоты, формулы здоровья, секреты долголетия ; вып. № 14).</p> <p>В брошюре опубликованы советы гостей, зрителей и ведущих программы «Первого канала» «Малахов+». «...Даже сильный иммунитет, наш защитник от многих напастей и неприятностей, устаёт и даёт сбой, особенно в холод и непогоду. Так давайте поддержим его! Откроем зимнюю кладовую здоровья и справимся с любой болезнью без лекарств».</p>

	<p>Простуда и грипп : по вашим многочисленным просьбам, мы публикуем советы гостей, зрителей и ведущих программы «Первого канала» «Малахов+» : [побеждаем зимние недуги. Нет больному горлу! Чем опасен насморк]. – М. : Издатель И.Е. Богат, 2007 (сop. 2008). - 31 с. : портр. - («Первый канал» представляет). - (Советы программы «Малахов+» : рецепты молодости и красоты, формулы здоровья, секреты долголетия ; вып. № 9).</p> <p>В брошюре опубликованы советы гостей, зрителей и ведущих программы «Первого канала» «Малахов+».</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Абрамова, Т. Как не заболеть зимой / Т. Абрамова // Будь здоров!. - 2019. - № 12. - С. 32-37 : фот.</p> <p>Статья рассказывает об укреплении иммунитета в зимний период, о правильном питании для профилактики сезонных заболеваний и депрессии.</p> <p><u>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Борисова, И. Зима без гриппа и простуды / И. Борисова // Физкультура и спорт. - 2003. - № 12. - С. 9-10.</p> <p>С наступлением холодного времени года резко увеличивается заболевания простудой и респираторными инфекциями, поскольку влажный, прохладный воздух является благодатной средой для возбудителей болезней, где они могут сохраняться длительное время.</p> <p><u>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Клевцова, М.Н. Насморк и иммунитет / М.Н. Клевцова // Женское здоровье. - 2007. - № 10. - С. 14.</p> <p>Мы знаем, что когда начинается насморк или появляются первые симптомы простуды, нужно съесть лимон или принять аскорбинку. Но врачи уверяют, что иммунитет в такой ситуации нуждается в более серьезной поддержке. Какой именно? Отвечает кандидат медицинских наук, аллерголог-иммунолог высшей категории, заместитель главного врача по лечебным вопросам Института иммунологии ФМБА России в г. Москве Мария Николаевна Клевцова.</p> <p><u>Статью можно прочитать здесь: https://wh-lady.ru/nasmork-i-immunitet/</u></p>
	<p>Климовская, И. Целебное тепло зимних напитков / И. Климовская // Охрана труда и социальное страхование. - 2010. - № 2. - С. 63-64. - (Будем здоровы!).</p> <p>В статье представлены рецепты целебных зимних напитков, повышающих сопротивляемость организма различным инфекциям, простудным заболеваниям.</p>
	<p>Козлова, В. А грипп идет... / В. Козлова // Будь здоров!. - 2009. - № 2. - С. 12-13.</p> <p>Грипп - чрезвычайно заразное вирусное инфекционное заболевание. Вспышки заболевания происходят ежегодно, эпидемии нередко приводят к пандемиям, то есть к распространению заболевания на территории многих стран и нескольких континентов - это наносит серьезный ущерб здоровью населения и приводит к значимым социально-экономическим проблемам.</p> <p>По статистике, в среднем, каждый год гриппом заболевает один из десяти взрослых и каждый третий ребенок.</p> <p><u>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>

	<p>Колесников, А. Человек и насморк / А. Колесников // Огонек. - 2008. - № 12. - С. 29.</p> <p>Грипп показал себя в Москве, можно сказать, с лучшей стороны. То есть он был прекрасен: мощный и безжалостный, косил налево и направо. Люди в городе не могли поднять головы.</p> <p>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги или здесь: https://www.kommersant.ru/doc/2300488</p>
	<p>Конышев, В. Зимняя еда / В. Конышев // Физкультура и спорт. - 2010. - № 11. - С. 9-11.</p> <p>Статья посвящена перестройке жизненных ритмов организма с наступлением осени, а затем и зимы, переходу на зимний рацион питания, потребление растительной пищи.</p>
	<p>Насонова, Л. Ударный вариант закаливания / Л. Насонова // Физкультура и спорт. - 2007. – № 2. - С. 22-23.</p> <p>Специалисты о пользе и вреде закаливания, о зимнем купании, моржевании, здоровом образе жизни.</p> <p>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Поспелов, В. Зимние проблемы кожи / В. Поспелов // Будь здоров!. - 2004. - № 1. - С. 18-21.</p> <p>Зима почему-то всегда наступает неожиданно. И проблемы холодного сезона обычно застают нас врасплох. Одна из таких проблем - уход за кожей лица. Как коже благополучно «перезимовать», как избежать ежедневных стрессов, которым она подвергается с наступлением холодов?</p> <p>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Тонкошкурова, В. Шесть шагов навстречу зиме / В. Тонкошкурова // Здоровье. – 2021. № 11. – С. 28-29.</p> <p>Осень и зима могут стать самыми любимыми временами года, если использовать небольшие хитрости и научить собственный организм противостоять климатическим нюансам.</p> <p>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги и здесь: https://zdr.ru/articles/6_shagov_navstrechu_zime</p>
	<p>Чечилова, С. Непогода и мигрень : интервью с врачом-неврологом Н. Латышевой / С. Чечилова / Будь здоров!. – 2021. - № 1. – С. 5-6.</p> <p>Многие пациенты жалуются, что в холодную погоду мигрень усиливается. Кто-то связывает это с изменением атмосферного давления, кто-то - с магнитными бурями или даже с астрологией. Но доказательная медицина неумолима: ни одному клиническому исследованию не удалось обнаружить связь между симптомами мигрени и других видов головной боли и погодой.</p> <p>Вероятно, что наша убежденность, будто в плохую погоду самочувствие ухудшается, – это когнитивное искажение: если человек верит в теорию метеозависимости, то невольно ищет подтверждения этой теории. Например, случаи, когда голова болит в дождь или снег, мы запоминаем лучше, чем когда приступ появляется в солнечный день. Тем не менее, есть и объективные причины, почему мигрень усиливается именно зимой.</p> <p>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
 <p>ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Ханты-Мансийского автономного округа – Югры</p>	<p>Статья Н. Зуевой «Встречаем зиму правильно» на сайте Департамента здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры https://www.dzhmao.ru/info/articles/vstrechaem-zimu-pravilno/</p> <p>Советы врача-педиатра по сохранению здоровья ребёнка зимой. Как повысить сопротивляемость организма к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды в зимнее время?</p>

	<p>Статья «Как сохранить здоровье зимой: поддержка иммунитета» на сайте Уральского государственного педагогического университета https://uspu.ru/news/kak-sokhranit-zdorove-zimoy-podderzhka-immuniteta/ Зимние дни короче, на улице холодно, наша физическая активность ограничена. Проявляются и типичные сезонные вирусы, вызывающие респираторные заболевания. Необходимо поддерживать свой организм хмурыми зимними днями, искать энергию и источник сил для важных дел. Есть несколько простых правил, которые благотворно влияют на здоровье и иммунитет в зимнее время, помогая поддерживать энергию и тонус.</p>
	<p>Статья «Зима без гриппа и простуд» на сайте «Московские аптеки» https://mosapteki.ru/material/zima-bez-grippa-i-prostud-6397 Организм человека, приспособившийся к атмосферным изменениям, теряет иммунитет. Однако при правильной и своевременной профилактике простуды можно избежать.</p>
	<p>Статья Оксаны Шавыриной «6 простых советов как сохранить здоровье зимой» на сайте MedAboutMe https://medaboutme.ru/articles/6_prostykh_soveto_v_kak_sokhranit_zdorove_zimoy/ Многие ожидают прихода холодов с трепетом и опасениями, ведь зимой обостряются сезонные инфекции, повышается риск получить травму при падении на скользком льду, поэтому активность большинства людей снижается, а привычная деятельность сводится к стандартной «работа-дом». Однако есть способы сохранить здоровье в холода и получить от этого времени года только положительные эмоции и удовольствие.</p>
	<p>Статья Ву Эллен Альбертсон «Здоровье в зимнее время года: 8 стратегий, позволяющих оставаться здоровыми» на сайте iHerb https://ru.iherb.com/blog/winter-wellness-8-strategies-to-stay-healthy/612 Остаться здоровым зимой бывает непросто. Зимой вы более подвержены простуде и гриппу, потому что вирусы, ответственные за эти заболевания, предпочитают более холодную температуру и более сухой воздух, высушивающий носовые проходы. Кроме того, из-за уменьшения количества солнечного света вы можете испытывать грусть и усталость, а низкая влажность, низкие температуры и центральное отопление могут пересушивать вашу кожу. К счастью, есть немало мер, которые можно предпринять, чтобы не заболеть зимой. В статье представлены 8 стратегий, которые позволят вам и вашей семье оставаться здоровыми.</p>
	<p>Статья Светланы Глебовой «Обхитрить зиму. Как поддержать организм в сезон холодов и простуд» на сайте АиФ. Здоровье https://aif.ru/health/life/1399025 В холодное время года простудные вирусы постоянно «вьются» вокруг нас, поэтому полностью защититься от контакта с ними невозможно. Зато этот контакт вполне реально ограничить. А если в дополнение к этому укрепить иммунную систему так, чтобы она своевременно давала отпор всем «врагам», то избежать болезни будет не так уж и сложно.</p>
	<p>Статья «Как поддержать иммунитет зимой: 5 советов» на сайте РБК. Стиль https://style.rbc.ru/beauty/5fbe4e609a7947245b2643ae Специалисты австрийского центра здоровья Verba Mayr рассказали «РБК Стиль», что делать, когда тревога одолевает, а сил нет даже с утра.</p>
	<p>Статья врача-валеолога, бизнес-тренера МейТан Лидии Сенициной «Как поддержать здоровый образ жизни зимой» на сайте МейТан https://meitanglobal.com/blog/kak-podderjat-zdorovyiy-obraz-jizni-zimoy/</p>

	<p>Зимой нам постоянно чего-то не хватает: ярких солнечных дней, красок, радующих душу, свежих фруктов и овощей, полноценного ночного сна. Помимо этого, на фоне холодов снижаются защитные силы организма, болезни протекают тяжелее и плохое настроение не способствует скорейшему выздоровлению. Есть несколько простых правил, которые помогут пережить зиму без проблем со здоровьем, не прибегая к помощи аптечных средств.</p>
	<p>Статья «Какие витамины пить зимой» на сайте Сети социальных аптек «Столички» https://stolichki.ru/index.php/stati/kakie-vitaminy-pit-zimoy</p> <p>С началом зимы у многих людей ослабевают защитные силы организма, ухудшается внешний вид, портится настроение, возникают проблемы со здоровьем. Причиной подобного состояния часто становится авитаминоз, который развивается из-за уменьшения светового дня и недостатка в рационе овощей и фруктов, богатых витаминами.</p> <p>Попробуем выяснить, какие витамины пить зимой, чтобы поддержать иммунитет и избежать простудных заболеваний и инфицирования организма?</p>
	<p>Статья «Какие витамины нужны организму зимой и где их найти?» на сайте ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области» http://cgie.62.rospotrebnadzor.ru/info/zdorovii-obraz-jizni/145632/</p> <p>Зима - это время года, когда человеческий организм нуждается в витаминах по-особому остро. Обусловлено это тем, что в зимний период сокращается поступление данных элементов из натуральных и свежих продуктов. Да и то, что человек получает теперь меньше солнечного света и постоянно находится под воздействием мрачной погоды - тоже не остается незамеченным. Наверняка, Вы уже заметили, как с приходом зимы по утрам становится тяжелее просыпаться, а вечером засыпать. В течение дня Вас преследует вялость и нервное напряжение. Всё это симптомы недостатка витаминов зимой. Наиболее важными составляющими, из-за нехватки которых мы испытываем так называемый витаминный голод зимой: витамин А, Е, С, Р и витамины группы В.</p>
	<p>Статья «Какие витамины необходимы зимой» на сайте Интернет-аптеки AptStore https://aptstore.ru/articles/kakie-vitaminy-neobkhodimy-zimoy/</p> <p>Холодный период - критическое время для здоровья. Зимой из-за отсутствия солнца, свежих сезонных плодов и редких прогулок снижается иммунитет. Организм чаще страдает от простудных заболеваний, а резкие скачки температуры испытывают здоровье на прочность. У большинства людей в зимние холода ухудшается состояние кожи и волос, обостряются хронические патологии, снижается настроение. Чтобы этого не происходило, рекомендуется следить за питанием и не пренебрегать приемом витаминов.</p>