9 – 13 ноября 2026 года

Mens sana in corpore sano

Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Как подготовить организм к зиме

Для кого-то осень, это изобилие красок и шарлотка, кто-то вздыхает при мысли о сырости и ветре, а для нашего организма это время активной перестройки всех органов и систем на биохимическом уровне. Потому что, как и у всё живое на земле, наш организм температуро- и светозависим. В преддверии зимы начинается замедление биохимических реакций и биоритмов, организм включает резервные силы для адаптации – и в этот период ему нужно помочь., чтобы плавно подготовиться к зиме.



Даже при незначительном снижении температуры одевайтесь так, чтобы не мерзнуть, ведь малейшее переохлаждение после теплой погоды провоцирует иммунную систему и это может привезти к обострению хронических заболеваний или снижению защитных сил. Одно из важнейших условий – чтобы ноги были в тепле. На стопах имеются проекции всех органов и систем организма, поэтому в переходный период очень полезен массаж стоп.

При снижении температуры снижается и скорость химических реакций, скорость кровотока, организм экономит силы и энергию. Горячие чаи со специями будут очень кстати. Отлично согревают и поднимают настроение корица, гвоздика, имбирь, куркума – любые специи очень вас выручат в переходный период. Можно приготовить глинтвейн на соке. Горячее ароматное питье при похолодании способствует выработке эндорфинов.

Когда воздух становится холодным, самое время позаботиться о дыхательной системе. Для эпителиальных клеток трахеи и бронхов, а также альвеол лёгких очень важны полезные жиры, особенно полиненасыщенные – омега-3 (например, масло какао – лучший лекарь при бронхитах и пневмониях). Очень полезно какао на молоке, без сахара. Можно приготовить натуральный какао на воде со щепоткой кардамона или другой специей, получите новый вкус. Любой напиток в яркой кружке добавит настроения.

При перестройке питания на более плотное необходима поддержка печени и кишечника. Если брать процентное соотношение выработки серотонина в организме, то больше всего его вырабатывается в кишечнике, поэтому берегите микрофлору – серотонин сейчас очень пригодится. Но не меньше кишечника на настроение влияют и печень с желчным пузырем и протоками. Печень нейтрализует большое количество различных токсинов, которые напрямую влияют на выработку гормонов радости, поэтому добавляйте в пищу куркумин, который способствует желчеотделению, является противовоспалительным и омолаживающим средством. Помните о дробном питании, так как обильные, но редкие приемы пищи перегружают печень, ухудшая ее работу. Включайте в рацион больше овощей и фруктов, цельнозерновых продуктов, белков и насыщенных жиров.

В осенний период в пище должна присутствовать горечь: полынь, руккола, свежая капуста. По биологическому циклу осень – время активности паразитов, если есть возможность провести противопаразитарную программу травами, сделайте это.

Поддержите иммунитет, добавьте продукты, богатые серой либо пропейте профилактический курс. Помощниками в этот период будут такие минералы, как цинк, селен, магний, калий, а также все продукты и минеральные воды (боржоми, ессентуки), которые защелачивают организм. Помните: вирус и воспаления не живут в щелочной среде. Соблюдайте правила личной гигиены и мойте руки с мылом по возвращении домой, даже если нигде не испачкались. Огромное количество микробов находится на предметах общего пользования: ручках и поручнях, денежных купюрах, тележках в магазине и т.

Недостаток солнечного света влияет на самочувствие и настроение. Старайтесь обеспечить себе достаточное количество отдыха – минимум 7-8 часов сна. Сон напрямую влияет на иммунитет. При появлении любой смены настроения или возникновении тревоги подумайте, что это просто химическая реакция на смену сезона: такая простая установка поможет сохранить здоровье.

Не уменьшайте физические нагрузки, старайтесь хотя бы 30 минут в день уделять физической активности, особенно, если у вас сидячая работа. Чаще проветривайте помещение, это поможет быстрее адаптироваться к погоде.

Контролируйте водный баланс, пейте качественную воду, носите яркие вещи, окружайте себя яркими предметами обихода.

Помните, что своевременная вакцинация против гриппа и актуальных инфекций снижает тяжесть течения болезней в пик сезона. Чтобы в организме полностью сформировался специфический иммунитет от момента прививки должно пройти минимум три недели.

Проводите по возможности больше времени с приятными, позитивными людьми. Больше бывайте на природе в хорошую погоду. Занимайтесь тем, что способно дать положительный заряд, ведь именно гормоны радости являются самым надежным союзником в деле укрепления иммунитета и в борьбе организма с осенними неприятностями!