

Как пережить зиму без болезней и хандры – советы специалистов

23.11.2025



Защищаемся от вирусов грамотно

Холодная погода заставляет нас больше времени проводить в закрытых, плохо проветриваемых помещениях, где вирусы чувствуют себя вольготно.

- **Гигиена рук и слизистых.** Регулярно мойте руки и по возможности промывайте нос солевым раствором после возвращения с улицы и посещения общественных мест.
- **Увлажняйте воздух.** Отопление сильно сушит воздух в квартирах и офисах, пересушивая слизистые носа, которые являются нашим первым барьером на пути инфекции. Используйте увлажнители или просто развешивайте мокрые полотенца на батареях.
- **Не пренебрегайте вакцинацией.** Прививка от гриппа – самый эффективный способ защиты от этого опасного вируса и его осложнений.

Поддерживаем иммунитет через питание

Правильный рацион – основа крепкой защиты организма.

- **Витамины.** Включайте в диету овощи (капуста, морковь, свекла), цитрусовые, яблоки, клюкву и бруснику. Не забывайте про лук и чеснок.
- **«Правильные» жиры.** Жирная рыба (сельдь, скумбрия), орехи и растительные масла (оливковое, льняное) поддерживают здоровье клеток и борются с воспалениями.
- **Теплое питье.** Имбирный чай, морсы, травяные настои (ромашка, шиповник) не только согревают, но и насыщают организм витаминами. Избегайте обезвоживания.

Остаемся активными

Нехватка движения зимой – частая проблема, ведущая к набору веса и ухудшению настроения.

- **Прогулки в светлое время суток.** Старайтесь гулять днем, чтобы получить свою дозу солнечного света и витамина D. Даже 20-30 минут помогут взбодриться.
- **Домашние тренировки.** Если нет желания идти в спортзал, занимайтесь дома. Онлайн-уроки йоги, пилатеса или высокоинтенсивных интервальных тренировок помогут поддерживать форму.
- **Зимние виды спорта.** Катание на лыжах, коньках или сноуборде – отличный способ совместить физическую активность и положительные эмоции.

Заботимся о ментальном здоровье

Зимняя хандра (сезонное аффективное расстройство) – реальная проблема для многих.

- **Ловим свет.** Утром старайтесь открывать шторы, чтобы впустить в комнату как можно больше естественного света. Вечером используйте яркое искусственное освещение.
- **Соблюдайте режим.** Ложитесь и вставайте в одно и то же время, даже на выходных. Это помогает стабилизировать биологические ритмы.
- **Найдите хобби.** Творчество, чтение, кулинария, изучение нового онлайн-

курса – все это помогает мозгу оставаться в тонусе и дарит чувство удовлетворения.

- **Общайтесь.** Поддерживайте социальные связи. Встречайтесь с друзьями, общайтесь по видеосвязи с родными. Живое общение – мощный антидепрессант.

Правильно одеваемся

Переохлаждение – прямой путь к простуде, но и перегрев не менее опасен.

- **Принцип многослойности.** Надевайте несколько слоев одежды (например, термобелье, флисовая кофта, верхняя одежда). Это позволяет регулировать температуру тела.
- **Не забывайте про аксессуары.** Большая часть тепла теряется через голову и кисти рук. Теплая шапка, шарф и варежки – обязательны.
- **Выбирайте правильную обувь.** Обувь должна быть не только теплой, но и непромокаемой, с нескользящей подошвой.

Здоровье зимой – это комплексный подход. Недостаточно просто есть витамины или тепло одеваться. Сочетание физической активности, сбалансированного питания, заботы о психике и разумных мер профилактики поможет вам встретить весну бодрым, полным сил и без следов усталости на лице.

Берегите себя и помните, что лучшее лечение – это профилактика!

Ранее стало известно, что [в России растёт заболеваемость внебольничной пневмонией](#)

Кирилл Суржик