

Забота о здоровье зимой: 6 советов

Совет 1: одевайтесь в три слоя

Когда температура воздуха снижается, очень важно правильно одеваться, чтобы регулировать теплообмен. Чем плотнее мы кутаемся в теплую одежду, тем больше тело хочет освободиться от лишнего тепла и влаги. Чтобы зимой действительно было тепло, носите одежду слоями - это лучше, чем одна даже очень теплая куртка или шуба.

Начиная замерзать, мы холодеем с кончиков пальцев, поэтому сохраняйте руки и ноги в тепле и комфорте.

В обуви должно оставаться место для воздуха.

Совет 2: участвуйте в зимних играх вместе с детьми

Сон в будние дни должен составлять не менее 8 часов. Три четверти суточного количества мелатонина - гормона, который защищает от стрессов и преждевременного старения, вырабатывается с полуночи до 4 часов утра. Поэтому старайтесь засыпать не позднее полуночи.

Замедление обменных процессов нужно уравновесить адекватной двигательной нагрузкой. Иначе появятся лишний вес, проблемы с сердечно-сосудистой и костно-мышечной системами, обострятся болезни желудочно-кишечного тракта, снизится иммунитет. Полезная привычка - делать по утрам точечный массаж стоп, ходить по специальным коврикам.

Отведите один час в день на физическую активность: гимнастику, танцы под энергичную музыку, плавание.

Зимой воздух примерно в полтора раза богаче кислородом, чем летом. Лыжная прогулка, скольжение на коньках, игра в хоккей, катание с горки, штурм снежного городка - все варианты хороши, чтобы насытить организм светом и кислородом. Поэтому; выводя воспитанников на прогулку, не просто организуйте игры или соревнования, но и участвуйте в них сами.

Совет 3: избегайте строгих диет

Зимой организму требуется больше витаминов и калорий. Калорийность зимней пищи должна быть выше, чем летней. Но достигать этого нужно, увеличив в рационе блюда из рыбы, птицы, мяса.

Преодолеть возросшую тягу к сладостям помогают молочные продукты.

Не ограничивайте себя в углеводах - зимой без них не обойтись. Отсутствие углеводов в рационе грозит снижением иммунитета и возможностью легко подхватить простудные и вирусные заболевания. Энергоемкие продукты - хлеб, каши и злаки - ешьте в первой половине дня.

Пища должна быть горячая и теплая.

Зимой количество выпиваемой воды можно уменьшить до 1,5 литра в сутки.

Нехватку солнца зимой поможет компенсировать «красное меню». Продукты алых, рубиновых, розовых, оранжевых оттенков вызывают здоровый умеренный аппетит.

Совет 4: увлажняйте воздух не только в детском саду, но и дома

Зимой в помещениях жарко и душно. Воздух пересушенный, а главное - насыщенный микробами. При чихании и кашле человека в воздух закрытого помещения поступает до 40 тысяч капель, которые могут содержать болезнетворные микроорганизмы, вирусы и аллергены. Поэтому воздух нужно увлажнять и обеззараживать, а помещение проветривать.

Дома можно обойтись доступными средствами: повесить влажные полотенца на батареи, поставить комнатный фонтанчик или просто емкость с водой. Для интенсивного увлажнения налейте воду в сосуд с широким горлом.

Совет 5: защищайте слизистые оболочки от вирусов

Во-первых, обязательно мойте руки с мылом. Если это сделать невозможно или некогда, пользуйтесь антисептическими салфетками или гелями для рук.

Во-вторых, защищайте слизистые носа от вирусов. Надевайте марлевую повязку или смазывайте носовые ходы противовирусными мазями, например, с интерфероном.

В-третьих, вовремя промывайте слизистые. Возбудители гриппа и респираторных инфекций проникают в организм человека через верхние дыхательные пути и находятся на их поверхности в течение 3-6 часов. Поэтому после работы, посещения массовых мероприятий, поездки в транспорте необходимо прополоскать горло и промыть носовые ходы. Для этого используйте растворы морской соли, нитрофураля, настойки календулы или эвкалипта.

В-четвертых, помогайте своему иммунитету. Для профилактики, а также в первые дни заболевания рекомендуется принимать инактивирующие вирусы препараты на основе римантадина, умифеновира, тилорона.

Совет 6: берегите кожу от сухости

Зимой кожа постоянно страдает от морозного ветра, сухого воздуха отапливаемых помещений, недостатка влаги и солнечного света, избытка мучного и сладкого в праздничные дни. В результате защитный слой из жира и влаги истончается.

Восстанавливать кожу необходимо в зависимости от ее типа. Для сухой кожи больше подойдут кремы с оливковым маслом, для жирной - средства с фруктовыми экстрактами (апельсина, грейпфрута, лимона), а также витаминные кремы.

Пересушенная кожа и трещины на губах - так называемые климатические (метеорологические) хейлиты - типичное явление зимой.

Ухудшает ситуацию дефицит витаминов группы В и витамина А. Поэтому перед выходом на улицу защищайте губы помадой или бальзамом - не увлажняющими, а питательными.

Заботьтесь о себе и получайте от зимы удовольствие. Помните, что счастливые люди болеют реже.