



Иммунитет от зимних бед

Укреплять иммунитет важно всем и всегда, особенно в зимний период. В это время организм переживает определенный стресс от нехватки солнечных лучей, недостатка витамина Д, частых переохлаждений. **Иммунитет** - это способность организма сопротивляться чужеродным клеткам, различным инфекциям и вирусам, а затем разрушать их.

Причины снижения иммунитета:

- неполноценное питание
- пониженная физическая активность
- недостаток витаминов и микроэлементов
- стрессы на работе и в семье
- физические и умственные перегрузки
- инфекции, бактерии
- хроническое недосыпание
- плохие экологические условия и радиация

Первичные признаки снижения иммунитета:

- хроническая усталость
- быстрая утомляемость
- головные боли
- сонливость или бессонница
- ломота в мышцах и суставах

Что бы иммунная система, которая дана человеку природой, эффективно работала, необходимо постоянно поддерживать ее.

Начать укреплять иммунитет нужно с правильного здорового питания.

- **Регулярно употребляйте в пищу рыбу, мясо, овощи, фрукты, ягоды и зелень.** Особенно мясо индейки, рыбу из рода лососевых, все виды капусты, свеклу, яблоки, морковь, шпинат, авокадо, киви, имбирь, корицу, цитрусовые, орехи, семечки, а так же зелень и микрозелень.
- **Ешьте больше продуктов- пробиотиков,** которые увеличивают рост полезных бактерий в организме, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы. Кисломолочные продукты усиливают выработку интерферона.
- **Полезно пить травяные настои и отвары.** Они содержат натуральные средства (адаптогены), повышающие иммунитет: это эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк, лимонник, зверобой.

- **Сильным защитным и профилактическим воздействием обладают продукты пчеловодства.** Натуральный мёд содержит огромное количество минералов, витаминов и микроэлементов, которые важны для здоровья человека.
- **Принимайте витаминные комплексы.** Особое внимание витаминам Д, С, А, В, Е, РР в комплексах, а так же минералам селен, цинк, магний, кальций, железо, йод, марганец. Очень важен в поднятии и сохранении иммунитета витамин Д или «солнечный». Можно повысить содержание витамина Д употреблением рыбьего жира, печени трески, яиц, рыбы из семейства лососевых, молочных продуктов.
- **Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С** (аскорбиновая кислота), который способствует повышению сопротивляемости организма. Норма витамина С для взрослого человека- 70-90 мг в сутки. Это отвар из шиповника, смородина, сладкий перец, квашеная капуста, цитрусовые.
- **Проводите регулярные прогулки на свежем воздухе и умеренные физические нагрузки,** но в соответствии с погодными условиями. И не на загазованных улицах, а в чистой зоне парков и скверов. Почаще ходите по лестнице подъезда и проветривайте свое жилище.
- **Закаляйтесь.** Один из методов закаливания- контрастный душ. Регулярно посещайте сауну, бассейн. Не забывайте только, что главный принцип закаливания- постепенность.
- **Избегайте переутомлений, стрессов и переохлаждений, откажитесь от употребления алкоголя и табака.** Гоните от себя депрессию и невеселые мысли. Очень важен позитивный жизненный настрой.



Исполнитель: Чернявская Н.М, врач-гигиенист санитарно-эпидемиологического отдела, тираж 200 экз.

