



Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля).

С 3 июня по 9 июля 2023 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило недель сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля).

Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия микроорганизма, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.

Что влияет на снижение иммунитета:

1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
3. Окружающая среда;
4. Неправильное питание.

Как повысить иммунитет:

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим.

Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета.

Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.

Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.



ПРАВИЛА УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

ЗДОРОВЫЙ ИММУНИТЕТ ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЬШИНСТВА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРОЖИТЬ ЗДОРОВУЮ И ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ.



Питайтесь сбалансированно

(каши, овощи, фрукты, орехи, рыба и морепродукты обязательно должны присутствовать в рационе питания)

Закаливайтесь

(обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны). Рекомендовано чередование высоких и низких температур

Прививайтесь!

Вакцинация является одним из самых главных барьеров от серьезных инфекций



Откажитесь от курения и употребления алкоголя



Спите не менее 8 часов в сутки

в хорошо проветренном помещении



Избегайте стресса



Регулярно занимайтесь спортом,

в том числе на свежем воздухе

КАК ПОМОЧЬ ИММУННОЙ СИСТЕМЕ

