

контролировать себя! Тем самым улучшите работу иммунной системы, восстановите сон, повысите устойчивость к стрессам на протяжении всей жизни. Депрессия и апатия - спутники постоянных болячек. Вызывая нарушения в гормональном фоне, они способствуют более легкому проникновению инфекций в организм.

8. Ограничьте употребление алкоголя



Здоровый образ жизни не совместим с алкоголем! Считается, что алкоголь тормозит работу лейкоцитов,

которые борются с инфекцией в организме.

Употребление алкоголя в чрезмерных количествах повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, негативно воздействует на все органы и системы органов человека, снижает общий уровень здоровья.

9. Здоровый сон

Хороший сон благотворно влияет на ИС. Это связано с тем, что во время сна повышается уровень мелатонина, улучшающего функционирование ИС.



Для здоровья взрослого человека для комфортной жизни достаточно 7-8 часов для сна в сутки.

10. Личная гигиена

Мы постоянно контактируем с массой разнообразных вирусов и микробов. Соблюдение личной гигиены снижает риск заражения инфекционными заболеваниями.



Посещение бани или сауны положительно влияет на здоровье и иммунитет.

11. Лекарственные растения



Такие растения как эхинацея, женьшень и лимонник полезны для здоровья. Принимать отвары этих растений можно не только в целях профилактики, но и при ряде заболеваний в качестве средства укрепляющего иммунитет на протяжении всей жизни. Стоит вспомнить и о пробиотиках – растениях, увеличивающих количество полезных бактерий в организме. К ним относятся репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

Последуйте приведенным выше советам, и ваше здоровье изменится в лучшую сторону. Удачи вам и успехов!

*БУ «Центр медицинской профилактики»
филиал в г. Сургуте*



В современном техногенном мире вы даже не надеетесь прожить долгую счастливую жизнь без болезней. Самая главная составляющая нашего здоровья — это иммунитет, который необходимо поддерживать ежедневно.

Что такое иммунитет - это способность организма защищаться от различных вирусов и чужеродных организмов. Если человек вял, малоактивен и малоподвижен, то и иммунитет у него очень низкий. Напротив, у людей с активной жизненной позицией, регулярно занимающихся спортом будет очень сильный и устойчивый иммунитет. Иммунная система первая линия защиты нашего организма от бактерий, вирусов, и возбудителей заболеваний. Для поддержания здорового иммунитета недостаточно простого приема поливитаминов.

Необходим комплексный подход чтобы поддержать надлежащий образ жизни.

1. Занятия спортом

Регулярные физические упражнения способствуют укреплению лимфатической



системы, которой отводится основная роль в выведении токсинов из организма.

Доказано, что регулярные занятия спортом по 30-60 минут в день снижают заболеваемость простудой в 4 раза. Обязательно включите в комплекс занятий отжимания и упражнения на пресс. Отжимания улучшат работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а упражнения на пресс - благотворно влияют на желудочно-кишечный тракт и мочеполовую систему.

2. Ешьте больше витаминов

Употребляйте в пищу больше продуктов содержащих витамины А, С и D. Витамин А больше всего содержится в томатном соке. Кладёшь витамина С - это цитрусовые. Витамин D вы найдете в лососе,



молоке и яйцах.

Наличие в организме цинка также влияет на

уровень

восприимчивости к болезням. Большое его количество содержится в морепродуктах, отрубях, пивных дрожжах.

3. Закаливание как важный фактор здорового образа жизни



Помните, как пелось в песне: "Если хочешь быть здоров, закаляйся! Позабудь про докторов, водой холодной обливайся..."

Закаливание с раннего детства залог крепкого здоровья на всю жизнь. Закаливанием можно заняться в любом возрасте в течение жизни. Вы можете найти множество методик по закалке организма, а мы вам перечислим лишь основные моменты:

- начните закаливание с растираний сухим полотенцем в течение нескольких дней.
- когда перейдете к влажным обтираниям, начните с теплой воды (35-36°C), постепенно переходя к холодной.
- обливания лучше проводить на свежем воздухе в любое время года.

4. Употребляйте белок



Белок своеобразный строительный материал для антител, которые являются защитным фактором иммунитета. Ешьте больше мяса, молока, рыбы, орехов, яиц и

других продуктов, содержащих белок, так необходимых для здорового образа жизни.

5. Пейте чай



Знаете ли вы, что в чае содержится вещество под названием L-танин?

Попадая в организм,

оно расщепляется до этила амина, влияющего на активность кровяных клеток, которые отвечают за иммунитет. 4-5 чашек качественных сортов чая в день значительно повысит ваш уровень восприимчивости к заболеваниям.

6. Будьте позитивны



Люди жизнерадостные, имеющие положительный эмоциональный настрой, меньше подвержены стрессам и болезням.

Здоровый образ жизни с тоской и унынием не совместимы

7. Держите себя в руках



Нервозность и постоянный стресс - постоянные спутники нашей жизни, они повышают уровень негативных гормонов. Научитесь