

Памятка

Укрепляем иммунитет

С 2002 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета, что неслучайно, ведь именно начало весны — самое время задуматься об иммунной системе и укрепить её всеми возможными способами.

Иммунитет — это способность организма сопротивляться, иммунная система обезвреживает чужеродные клетки, различные инфекции и вирусы, а затем разрушает их.

Частые простудные заболевания, продолжительное повышение температуры, синдром хронической усталости, болевые ощущения в суставах и мышцах, нарушения сна, частые головные боли, появление высыпаний на коже — всё это проявления нарушений в работе иммунной системы и поводы начать укреплять защитные силы.

Что вредит нашему иммунитету

- Стресс, депрессия
- Недосыпание
- Алкоголь, курение
- Длительный прием антибиотиков
- Недостаточная физическая нагрузка

Что поможет повысить иммунитет

- Закаливание, обливание, обтирание, контрастный душ
- Умеренные солнечные ванны
- Положительные эмоции, радость
- Здоровый сон
- Умеренные физические нагрузки, гимнастика
- Рациональное питание
- И в целом здоровый образ жизни

Залог сильного иммунитета в питании

Регулярное употребление в пищу продуктов, повышающих иммунитет, является доступным в домашних условиях способом помочь защите организма. Вот далеко не полный список полезных для иммунитета продуктов:

- злаки — овсяная и ячневая каша, гречка, пшено, хлеб грубого помола;
- кисломолочная продукция — всевозможные йогурты, простокваша, ряженка, сметана (без добавления красителей и консервантов);
- белковая пища — яйца, нежирное мясо, бобовые;
- морепродукты — рыба, крабы, морская капуста;
- фрукты — цитрусовые, яблоки, хурма, абрикосы и персики;
- овощи и корнеплоды — помидоры, морковь, свёкла.



Хорошо поддерживают иммунитет пряности — имбирь, гвоздика, кориандр, корица, базилик, кардамон, куркума, лавровый лист и хрен

Для укрепления иммунитета необходимы **витамины и микроэлементы**



Витамины А можно почерпнуть из моркови, винограда, зелени — он есть во всех красных и оранжевых фруктах и овощах. Витамин С есть в цитрусовых, шиповнике, клюкве, бруснике, капусте, особенно квашеной. Витамин Е — в подсолнечном, оливковом или кукурузном масле. Витаминов группы В много в бобовых, в крупах, в яйцах, в любой зелени и в орехах.

Из микроэлементов положительно действуют на иммунитет цинк и селен. Цинк содержится в рыбе, мясе, печени, в тех же орехах, в фасоли и горошке. Селен стоит «добывать» из рыбы, морепродуктов, чеснока.

Минеральные вещества — железо, медь, магний и цинк — содержатся в печени, почках, сердце, орехах, бобовых и шоколаде.

Если свежие овощи и фрукты не являются ежедневной составляющей рациона, то для повышения иммунитета в домашних условиях можно принимать аптечный витамин С из расчёта суточной потребности в нём взрослого человека от 1 до 4 гр.

Кроме правильного питания, усилить иммунитет в домашних условиях помогают такие народные средства, как специальные горячие и холодные напитки, приготовленные из растительных продуктов. Вот некоторые простые и вкусные народные рецепты.

1. Шиповник. Его нужно заваривать в термосе. Берут одну столовую ложку плодов на 0,5 литра воды. Получившийся настой пьют по 200–500 мл в день.
2. Лимон. Выжимают сок из 2 лимонов, добавляют в него мёд. Смесь подогревают и пьют по утрам.
3. Брусника и калина. Из них делают морс: ягоды растереть, добавить мёд и немного горячей воды, дать настояться полчаса. Пить половину стакана трижды в день.
4. Цитрусовый чай. Заваривают корки лимона и апельсина с чёрным чаем.
5. Яблочный чай. Половину яблока залить одним литром кипятка и варить в течение 10 минут.
6. Ромашковый чай. Цветки ромашки аптечной добавлять в зелёный чай из расчёта одна столовая ложка на 500 мл.
7. Сок из моркови. Пьют свежий морковный сок ежедневно натощак. Для придания напитку приятного вкуса его разбавляют другими соками — яблочным, апельсиновым, вишнёвым.

Главное для хорошего иммунитета - придерживаться правильного образа жизни, быть последовательным и не забывать встречать каждое утро хорошим настроением.