

Главная составляющая нашего здоровья – это ИММУНИТЕТ.

К сожалению, мы вспоминаем о здоровье только в период сезонных заболеваний ОРВИ и гриппом. И при этом удивляемся, почему же не помогают средства профилактики этих заболеваний. Ответ прост: вести здоровый образ жизни необходимо не только в период эпидемии гриппа. Иммунную систему необходимо поддерживать! ЕЖЕДНЕВНО!

Иммунитет – это способность организма защищаться от различных вирусов и чужеродных организмов.

Иммунная система первая линия защиты нашего организма от бактерий, вирусов, и возбудителей заболеваний.

И для поддержания **ВАШЕГО ИММУНИТЕТА** пользуйтесь простыми советами из этого буклета.

Необходимо **ВСЕГДА** поддерживать *иммунитет* в **ТОНУСЕ!**

1. Занятия спортом.

Ежедневная утренняя зарядка должна стать для вас такой же обязательной процедурой, как и умывание по утрам. Регулярные физические упражнения способствует укреплению лимфатической системы, которой отводится основная роль в выведении токсинов из организма.



2. Ешьте больше витаминов.

Витамин А больше всего содержится в томатном соке. Кладезь витамина С – это цитрусовые. Витамины D вы найдёте в лососе, молоке и яйцах. Наличие в организме цинка также влияет на уровень вашей невосприимчивости к болезням. Большое его количество содержится в морепродуктах, отрубях, пивных дрожжах.



3. Закаливание.

Закаливание с раннего детства залог крепкого здоровья на всю жизнь. Во-первых, начните закаливание с растираний сухим полотенцем. Во-вторых, влажное обтирание, начните с тёплой воды (35-36 C), постепенно переходя к холодной. В-третьих, 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-теанин? Попадая в организм оно расщепляется до этиламина, влияющего на активность кровяных клеток, которые отвечают за иммунитет. 4-5 чашек качественных сортов чая в день значительно повысит ваш иммунитет.



6. Будьте позитивны.

Люди жизнерадостные, имеющие положительный эмоциональный настрой, меньше подвержены стрессам и болезням. Это подтверждённый факт! Здоровый образ жизни с тоской и унынием не совместимы!



7. О пользе медитации.

Доказано, что занятия медитацией улучшают эмоциональное и физическое здоровье. Если в вашем городе есть курсы по йоге, то обязательно запишитесь на них. Тренинги по медитации успокоят нервную систему, улучшат работу иммунной системы, восстановят сон, повысят устойчивость к стрессам на протяжении всей жизни.



8. Алкоголь вреден!

Здоровый образ жизни не совместим с алкоголем! 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 сна в сутки.

Статья URL: <https://fomin-clinic.ru/blog/kak-povysit-immunitet/?vsclid=mn03zwxbb5733732858>

Дата обращения 06.02.2026 г.) Текст, изображения: электронные

Составитель комп. верстка: библиотекарь Теребей Наталья Александровна

Наш адрес: 346976, Ростовская область, Матвеево-Курганский район, с. Каменно-Андреаново, ул. Центральная, 66 «А», тел.: 8-918-531-98-62

e-mail: terebeynatala42@gmail.com тираж 10 экземпляров



Каменно-Андреановская
библиотека – отдел

МУК Матвеево-Курганского района
«Межпоселенческая Центральная
Библиотека»

*«Мы будущее России за
здоровый образ жизни»*



С. Каменно-Андреаново, 2026 г.