



ИММУНИТЕТ – ОСНОВА КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ



Иммунитет - это система биологических механизмов самозащиты организма, с помощью которых он распознает и уничтожает все чужеродное (генетически отличающееся от него), если оно проникает в организм или возникает в нем.



ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Вредные привычки (курение, алкоголь, наркомания)	Однообразное питание (в т.ч. дефицит витаминов и микроэлементов)		Голодание или большой дефицит калорий	Недостаточная физическая активность		Физические и умственные перегрузки
Хроническое недосыпание		Частые стрессы		Прием антибиотиков		Вирусные инфекции, микробы, бактерии

ФАКТОРЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Ежедневная ходьба быстрым темпом до 5 км, плавание, гимнастика, бег, тренажеры.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА



Для взрослых - контрастный душ. Для детей – ежедневное обливание предплечий (от кисти до локтя) попеременно холодной (+20°C) и горячей (+35°C) водой по 5-7 минут утром и вечером.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ



В рационе должны присутствовать:

- полноценные белки (мясо, рыба, бобовые);
- овощи (морковь, свекла, капуста, красный перец, лук, чеснок);
- фрукты (яблоки, абрикосы, сливы, виноград, гранаты);
- орехи;
- кисломолочные продукты;
- каши (гречневая, овсяная);
- морепродукты.

Необходимо ограничить: сладкое, мучное, жирное, газированные напитки.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ВОДЫ



Норма потребления воды в сутки для здорового человека – 30 мл на 1 кг веса. Если у вас есть хронические заболевания, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН



Ежедневный сон - 7-9 часов. Ложиться спать нужно до 23 часов. Спать при полной темноте.