

## 24 февраля — 2 марта — Неделя поддержания и укрепления иммунитета

### (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)

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

Что неблагоприятно влияет на снижение иммунитета:

- неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
- стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
- окружающая среда;
- неправильное питание.

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.

Хотите крепкий иммунитет, чтобы всегда быть здоровым?

Всё начинается с простых, но важных привычек. Иммунная система — это не магия, а результат нашего ежедневного ухода за собой.

Давайте вместе разберемся, как можно укрепить иммунитет в несколько шагов.

Пять простых привычек для сильного иммунитета от врачей и экспертов «Здорового поколения»:

**1** Сон — это основа. Недосып снижает защитные силы организма!

Постарайтесь спать не меньше 7-8 часов.

**2** Питание, богатое витаминами и минералами. Добавьте в рацион больше фруктов, овощей и продуктов с пробиотиками.

**3** Умеренные физические нагрузки. Спорт активизирует иммунные клетки.

Даже утренние упражнения или прогулка по 30 минут — уже большой шаг!

**4** Гидратация. Вода помогает клеткам иммунной системы работать эффективно.

**5** Психологическое здоровье. Стресс ослабляет иммунитет, а хорошее настроение —

наоборот. Найдите свои способы расслабиться!