

С 24 февраля стартует Неделя поддержания и укрепления иммунитета.
(в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)

Укрепление иммунитета – важная задача для поддержания общего здоровья, особенно в периоды сезонных заболеваний.

Предлагаем рекомендации по улучшению работы иммунной системы:

Сбалансированное питание:

— Употребляйте разнообразные продукты, богатые витаминами и минералами, такие как фрукты, овощи, злаки, орехи и бобовые.

Включите в рацион продукты с высоким содержанием витамина С (цитрусовые, ягоды, киви) и витамина D (жирная рыба, яичные желтки, молочные продукты).

Регулярная физическая активность:

— Занимайтесь физической активностью не менее 150 минут в неделю. Это может быть ходьба, бег, плавание или любые другие виды спорта, которые вам нравятся.

Физическая активность помогает улучшить циркуляцию крови и поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы.

Полноценный сон:

— Стремитесь спать 7-9 часов в сутки. Хороший сон обеспечивает восстановление организма и укрепление иммунной системы.

Создайте комфортные условия для сна: темнота, тишина и приятная температура в комнате.

Эмоциональное равновесие:

— Применяйте техники управления стрессом, такие как медитация, йога или дыхательные упражнения.

Постарайтесь находить время для отдыха и хобби, которые приносят вам радость и расслабление.

5. Питьевой режим:

— Поддерживайте достаточный уровень жидкости в организме, выпивая не менее 1.5-2 литров воды в день.

Регулярное потребление воды помогает поддерживать нормальное функционирование всех систем организма. Организм человека более чем на 50% состоит из воды, и она считается базовым элементом в работе всех его систем.

Отказ от вредных привычек:

— Избегайте курения и чрезмерного потребления алкоголя, так как они ослабляют иммунные функции и делают организм более уязвимым.

Вакцинация, медосмотры и диспансеризация:

— Регулярно проходите медицинские обследования и следите за своим состоянием здоровья. Это поможет выявить проблемы на ранней стадии.

Не забывайте о прививках и вакцинации, так как они помогают защитить организм от многих инфекционных заболеваний.