

# УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

**ЗДОРОВЫЙ ИММУНИТЕТ ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЬШИНСТВА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРОЖИТЬ ЗДОРОВУЮ И ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ.**



Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами



Спите не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении



Избегайте стресса, мыслите позитивно



Старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе



Регулярно занимайтесь спортом. Не забывайте делать утреннюю зарядку



Пейте достаточно воды



Соблюдайте нормы гигиены



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ  
VK.COM, RAZGOVOROVAZHNOМ

Всемирный день иммунитета.

Ежегодно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета.

Иммунитет – способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов. Иммунитет заложен в человеке с рождения. Эффективность иммунной системы зависит от наследственности, однако правильное питание и здоровый образ жизни могут значительно повысить ее активность.

Органы, входящие в иммунную систему: лимфатические узлы, миндалины, вилочковая железа (тимус) костный мозг, селезенка. Ученые установили, что большая часть клеток-защитников располагается в кишечнике – 80%.

Различают врожденный иммунитет и приобретенный (активный, пассивный). Иммунитет начинает формироваться еще до рождения человека – в материнской утробе. Пассивный иммунитет формируется в организме после введения вакцины.

Силы иммунитета на 50% зависят от образа жизни, который ведет человек.

Факторы, негативно воздействующие на иммунитет:

- длительный стресс;
- вредные привычки;
- нерациональное питание (голодание, переедание);
- дефицит витаминов и микроэлементов;
- физические перегрузки;
- перенесенные травмы, ожоги, операции;
- загрязнение окружающей среды;
- бесконтрольное употребление лекарств.

Частые простудные заболевания, герпес на губах, продолжительное повышение температуры, синдром хронической усталости, сонливость или бессонница, болевые ощущения в суставах и мышцах, нарушения сна, частые головные боли, появление высыпаний на коже – все это признаки снижения иммунной активности.

Что необходимо человеку для поддержания иммунитета?

1. Полноценное здоровое питание.
2. Отказ от курения и употребления алкоголя.
3. Бережное отношение к своей психике.
4. Здоровый сон (не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении).
5. Закаливание (обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны). Рекомендовано чередование высоких и низких температур.
6. Регулярные занятия спортом, подвижный образ жизни. Доказано, что чрезмерные нагрузки могут негативно влиять на иммунитет.

По данным ВОЗ, всего 10% людей обладают иммунитетом, который защищает их практически от всех заболеваний. Еще 10% имеют врожденный иммунодефицит: они болеют очень часто. У оставшихся 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

Своевременно корректируя нарушения иммунитета, можно предотвратить возникновение заболеваний многих органов и систем. Для хорошего самочувствия и правильной работы внутренних органов необходимо укреплять естественный иммунитет и проводить своевременную диагностику его нарушений