

Як підвищити опірність сезонним захворюванням



Імунітет – це здатність нашого організму самостійно попереджати і усувати різного роду захворювання, боротися з вірусами, підтримувати свою цілісність і біологічну індивідуальність.

За даними ВООЗ, щорічно восени і взимку відбуваються епідеміологічні значущі підвищення захворюваності, що вражають 5-15% населення.

Причини ослаблення імунітету



1 Стреси, підвищене емоційне і розумове навантаження;

2 Неповноцінне харчування, зловживання жирною висококалорійною їжею, а також алкоголем;

3 Хронічна втома, недосипання;

Розлади системи травлення, що призводять до дисбактеріозу та порушення мікрофлори шлунково-кишкового тракту;

4

5 Якість питної води, продуктів харчування, повітря;

6 Хронічне захворювання.

Цікаві факти про імунітет

1. Сила імунітету залежить від способу життя!



Спосіб життя, який ми вибираємо, визначає наше самопочуття приблизно на 50%. Серед головних руйнівників імунітету фахівці називають часті стреси, неправильне харчування, постійні недосипання та ін.

2. Чай підвищує опірність!

Чай допомагає полегшити симптоми захворювань і бореться з інфекціями. Американські вчені з'ясували, що в ньому міститься речовина L-теанин, яка в 5 разів підвищує опірність клітин імунної системи.



3. Ароматерапія працює!



Як стверджують східні цілителі, **аромамасла зміцнюють імунітет**. Наприклад, рожеве масло - бореться з інфекціями, допомагає при запаленнях. Ефірна олія лимона полегшує стан при ангіні і бронхітах. А лаванда заспокоює і очищає повітря від хвороботворних бактерій.

Вітаміни і мікроелементи беруть участь в імунних реакціях

Селен, цинк, мідь і залізо - це основні мікроелементи, необхідні для нормальної роботи імунної системи.

Найбільше значення для ефективної роботи імунної системи мають **вітаміни А, С, Е**. Отже, їх оптимальна кількість в організмі може допомогти протистоянню сезонним захворюванням.



Як зміцнити імунітет взимку

Вживайте більше кислих ягід:
брусниці, чорної смородини,
обліпихи, журавлини та ін.
Заморожені ягоди можна
додавати в чай

1



Цікавий факт!

Дослідження показали імуномодельючі властивості екстракту плодів шипшини, вони успішно використовуються для профілактики захворюваності.



2

Пийте трав'яні збори з шипшини,
звіробою, кропиви, деревію та
інших трав

Включіть в раціон такі прянощі і
продукти харчування: імбир, куркума,
гвоздика, кориця

3

Цікавий факт!

Дослідження довели, що ефірна олія імбиру має знеболюючу і антисептичну дію при застуді, ангіні і головного болю.



4

ГОРІХИ. Жирні кислоти Омега-3
необхідні для функціонування
організму. Корисні мінерали - калій,
магній, кальцій і фосфор - стануть
опорою здорового імунітету



Як зміцнити імунітет взимку



5

Провітрюйте приміщення кожні 3-4 години. Витирайте пил. Зволожуйте повітря

6



Загартуйтеся

Процедура впливу холодом - кріотерапія є найкращою для загального загартовування організму



7

Робіть зарядку, йогу, пробіжку або будь-яке відповідне вам фізичне навантаження

8

Ретельно мийте руки
Використовуйте антисептик



Не забувайте, що здоров'я - це найважливіше що у нас є. Бережіть себе!