Советы по укреплению иммунитета.

Лучший защитник нашего организма от вирусов и других инфекций – здоровый иммунитет. Он может уберечь от многих болезней или ослабить их течение и последствия.

Среди причин, влияющих на ослабление иммунитета врачи отмечают несбалансированное питание, нездоровый образ жизни и неполноценный отдых. Весной сюда добавляются недостаток витаминов и накопившийся за зиму стресс.

Поэтому именно в преддверии весны, как никогда, стоить укрепить иммунитет.

Основные рекомендации по укреплению иммунитета:

В первую очередь нужно обратить на Ваше питание. Сбалансированное питание – важнейшее условие поддержания здорового иммунитета. В рационе должны обязательно присутствовать белки как растительного, так и животного происхождения.

В меню должно быть достаточное количество клетчатки, зелени, свежих овощей и фруктов.

Способствует повышению иммунитета употребление пряностей в разумном количестве. Лавровый лист, кориандр, имбирь, корица, хрен и базилик – отличные натуральные иммуномодуляторы.

Чтобы укрепить иммунитет, необходимо периодически восполнять в организме необходимые витамины и микроэлементы. Особенно, антиоксиданты. Самый простой способ сделать это – принимать весной комплексные витаминные препараты. Но, лучше всего, делать это естественным путем. В этом случае усваивается гораздо больше элементов.

Витамин А содержится в винограде и всех оранжевых и красных овощах и фруктах.

Восполнить недостаток витамина С можно, употребляя клюкву, квашеную капусту, цитрусовые и отвары из шиповника.

Достаточное количество витамина Е содержится в маслах. Оливковом, подсолнечном или кукурузном.

Витамины группы B содержатся в яйцах, орехах, зелени, бобовых и крупах. Много минеральных веществ и микроэлементов содержат морепродукты, печень, орехи, шоколад, зелень, чеснок, спаржа, брокколи и фасоль.

Малоподвижный образ жизни способствует ослаблению иммунитета. Особенно это касается тех, кто весь день работает за столом в закрытом помещении. Очень полезны прогулки, пробежки и другие виды активности на открытом воздухе. Там, где нет плотного скопления людей. Занятия в закрытых помещениях или бассейнах также полезны. Но, в период обострения вирусных инфекций менее предпочтительны.

Прежде всего, следует максимально защитить организм от внешней агрессии вирусов и других инфекций.  Чем меньше их будет вокруг вас, тем легче организму справиться с атакой. Поверьте, что следование элементарным нормам гигиены способно существенно снизить риск заболевания.

Регулярно проветривайте помещение.

Производите влажную уборку с добавлением антисептика.

Как можно чаще мойте руки с мылом не менее 20 секунд.

Если нет возможности вымыть руки, пользуйтесь специальным антисептиком для рук.

В период эпидемий избегайте мест массового скопления людей. Рекомендуемое расстояние до других людей – не менее 1 метра.

Избегайте контакта с болеющими людьми.

Почувствовав первые признаки недомогания – обратитесь к врачу. Желательно перед визитом позвонить по телефону и рассказать о симптомах.

Для полноценной работы иммунной системы необходим полноценный отдых. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Не засиживайтесь допоздна за компьютером.

Правильное питание подразумевает регулярный прием пищи несколько раз в день без переедания. Многие диетологи советуют, чтобы количество овощей и салатов в рационе в три раза превышала количество мяса.

Стресс старается добить наш и без того ослабленный за зиму иммунитет. Страх, паника, переживания и другие эмоции, если они находятся вне зоны вашего контроля, весьма опасны. Они ослабляют способность организма защищаться от болезней. Каждый борется со стрессами по-своему, но есть универсальный рецепт защиты от психических потрясений. Старайтесь сформировать спокойное отношение к происходящему вокруг.

Главный врач Е.В.Шейбак

Валеолог Н.И.Юреня