

## Осенний иммунитет, или как подготовить организм к зиме?

11.11.2024

Вот и позади теплое лето, которому на смену пришли прохладные осенние дни. А значит, самое время начать активно готовить организм к сезонным неприятностям в виде простудных заболеваний, упадка сил, угнетенного состояния и других проявлений снижения иммунитета.

Иммунная система человеческого организма – это своеобразный щит, с помощью которого мы противостояем разного рода инфекциям и влияниям извне, что так необходимо в осенне-зимний период. Следовательно, готовить организм к холодам следует задолго до того времени, как эпидемии простудных заболеваний заявят о себе. Ведь организм со сниженной иммунной защитой может не устоять перед натиском неблагоприятных факторов в виде плохой погоды, простуды и чихающих прохожих.

Ведь, чтобы улучшить сопротивляемость организма достаточно внимательно относиться к нему, не подвергая его ненужным стрессам. Следующие советы помогут укрепить иммунитет.

Дайте организму витамины. Прекрасно, если Вы все лето ели свежие овощи, фрукты и ягоды прямо с грядки. Но Вы должны помнить о том, что витамины в организме не накапливаются, а сразу же усваиваются им, поэтому фрукты и овощи обязательно должны присутствовать на Вашем столе и осенью. А самый важный для укрепления иммунитета витамин С содержится в цитрусовых фруктах, киви, сладком перце и др. Другой не менее важной витаминной группой являются витамины группы В, которые отвечают за здоровую и крепкую нервную систему, состояние кожи и многое другое. Витамины группы содержатся в рыбе, мясе, молочных продуктах, яйцах и зерновых.

Включите в рацион кисломолочные продукты, особенно осенью для укрепления иммунитета важно чаще употреблять в пищу богатые полезными бактериями (пробиотиками) кисломолочные продукты, такие, например, как йогурты.

Если Вы еще не сделали прививку от гриппа, то самое время задуматься об этом. Знайте, что для того, чтобы в организме полностью сформировался специфический иммунитет от момента прививки должно пройти как минимум три недели.

Обеспечьте своему организму полноценный отдых, то есть сон на протяжении 6-8 часов, который укрепит иммунитет и поможет организму противостоять вирусам.

Никто не спорит с тем, что движение – это жизнь. Однако не каждый знает о том, что это еще и надежный способ безболезненно

пережить период сезонной адаптации организма. Неважно какого рода будет Ваша двигательная активность, будете Вы танцевать или бегать по утрам, а может быть просто станете прогуливаться перед сном, ваш организм станет более закаленным, а значит, и приспособленным к любым переменам, в том числе и к перемене сезона.

Осенью важно не только вовремя ложиться и вставать, но кроме этого еще и вовремя питаться. Идеальным завтраком осенним утром будет тарелка каши с фруктами или сухофруктами, а также чашка зеленого чая. Такой завтрак способен зарядить энергией на несколько часов, и Вы без труда дождетесь обеденного перерыва. Важно правильно распределить и остальные приемы пищи в течение дня. Лучше, если и обед, и ужин пройдут вовремя и Вам не придется переносить время еды на поздний вечер.

Любите и балуйте себя.

Проводите по возможности больше времени с приятными, позитивными людьми. Вспомните заброшенное хобби и больше бывайте на природе в погожие деньки. То есть занимайтесь всем тем, что способно дать Вам положительный заряд, ведь именно гормоны радости являются самым надежным союзником в деле укрепления иммунитета и в борьбе организма с осенними неприятностями.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

*Материал подготовили главный врач ГУ «Дятловский райЦГЭ» Елена Вячеславовна, инструктор-валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Наталья Ивановна Юреня*