

Как укрепить иммунитет летом

Летом укрепить иммунитет помогают солнечный свет, свежие фрукты и овощи, физическая активность и закаливание. Больше времени на свежем воздухе и витамины, полученные из сезонных продуктов, способствуют повышению защитных сил организма

Иммунная система человека — это сложный механизм, который защищает организм от вирусов, бактерий и других патогенов. Поддерживать ее здоровье важно в течение всего года, но именно лето предоставляет наилучшие возможности для естественного укрепления иммунитета.

Солнечный свет и витамин D

Одним из важнейших факторов укрепления иммунитета летом является воздействие солнечного света. Под действием ультрафиолета в коже синтезируется витамин D, который участвует в регуляции врожденного и адаптивного иммунитета. Дефицит этого витамина ассоциирован с повышенной восприимчивостью к любым инфекциям, в том числе респираторным.

Умеренное пребывание на солнце — 15–30 минут в день в утренние или вечерние часы — безопасно и эффективно для поддержания достаточного уровня витамина D.

Сезонные продукты – источник витаминов и антиоксидантов

Лето — сезонное изобилие фруктов, ягод и овощей, которые богаты витаминами С, Е, А, а также флавоноидами и другими антиоксидантами. Эти вещества нейтрализуют свободные радикалы, защищая клетки организма от повреждений и помогая бороться с воспалениями.

Наиболее ценные продукты летом:

- ягоды (черника, смородина, малина) — богаты витамином С и антоцианами;
- томаты, сладкий перец, морковь — содержат каротиноиды и витамин А;
- зелень (петрушка, укроп, шпинат) — источник фолиевой кислоты и железа;
- огурцы и арбузы — способствуют выведению токсинов и поддерживают водный баланс.

Физическая активность

Летом гораздо проще вести активный образ жизни: прогулки, велопогулки, плавание, йога на свежем воздухе. Физическая активность способствует улучшению кровообращения, активизирует лимфатическую систему, ускоряет обмен веществ, способствует активации иммунных клеток и снижает уровень системного воспаления.

Важно избегать перегрузок: чрезмерные тренировки могут вызвать переутомление, которое, напротив, ослабит защитные силы.

Закаливание и контакт с природной средой

Летний сезон — отличное время для начала мягких процедур закаливания. Контрастные души, купание в прохладной воде, хождение босиком по росе или песку — всё это тренирует сосуды и нервную систему, повышая устойчивость к температурным перепадам.

Особенно полезны купания в открытых водоемах. Они не только закаляют, но и приносят эмоциональное расслабление и физическое удовольствие, способствуя выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые тоже укрепляют иммунитет.

Итак, практические советы для укрепления иммунитета летом сводятся к простым правилам:

- Проводите 15–30 минут в день на солнце без солнцезащитных кремов в утренние или вечерние часы.
- Ешьте сезонные продукты ежедневно — включайте в рацион овощи, ягоды, зелень и фрукты.
- Занимайтесь физической активностью не менее 30 минут в день: ходьба, плавание, йога.
- Ограничьте стресс: устраивайте короткие поездки на природу, медитируйте, соблюдайте режим отдыха.
- Правильно питайтесь, сделав основой рациона овощи и фрукты, сезонные продукты, избегайте тяжелой пищи: жареной, соленой, с большим количеством специй. Это поможет поддерживать здоровую микрофлору кишечника.
- Закаливайтесь — начните с контрастного душа или хождения босиком по утренней росе.
- Следите за режимом сна — старайтесь ложиться до полуночи и спать не менее 7–8 часов.

Лето — это настоящий подарок для здоровья. Природа сама подсказывает нам, как укрепить иммунитет: больше двигаться, гулять, есть сезонные продукты и отдыхать. Используйте этот сезон с умом, и организм отблагодарит вас крепким здоровьем и устойчивостью к болезням в холодное время года.

Информации подготовила помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.