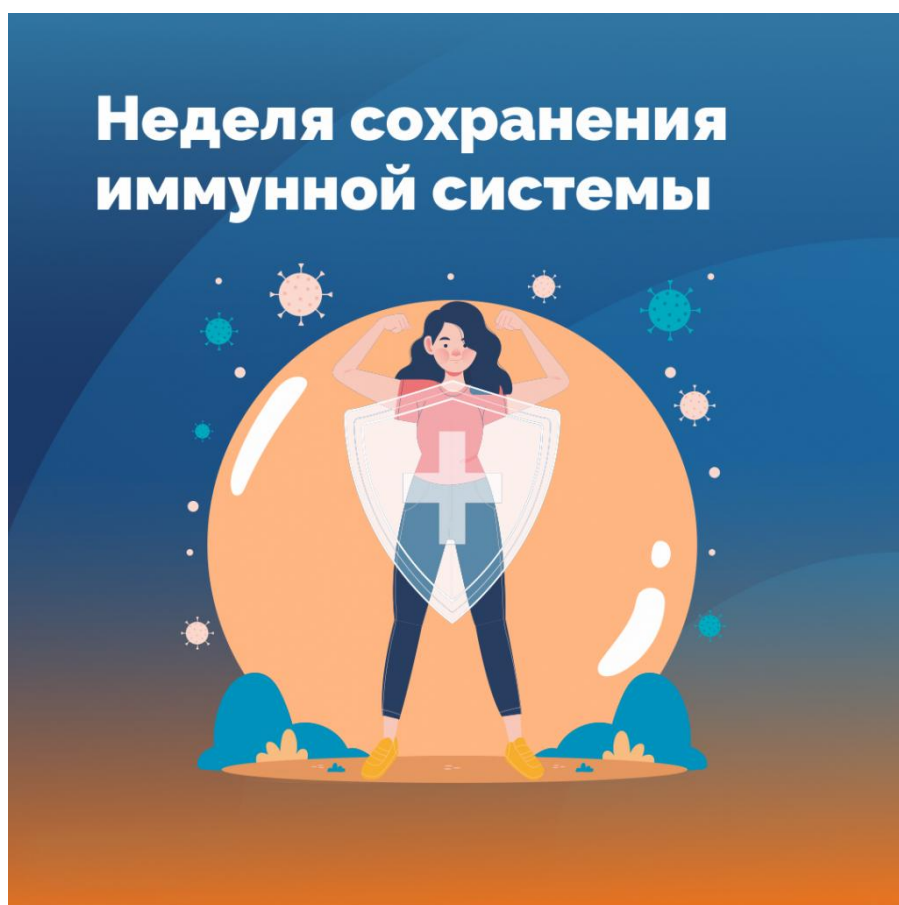


Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля)



С 03.07.2023г-09.07.2023г проходит Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля).

Цель ее проведения – информирование населения о важности поддержания иммунитета. Ниже представлена краткая информация – что такое иммунитет и как его сохранить.

Предназначение иммунной системы – охрана организма от воздействия микроорганизмов.

Что влияет на снижение иммунитета:

- неправильный образ жизни;

- стрессы, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;

- окружающая среда;

- неправильное питание.

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Продукты, которые способны укрепить защитные функции организма: лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль. Чтобы иммунитет мог правильно работать, не стоит вмешиваться в его работу. Пытаться искусственно его стимулировать – это небезопасно. Иммунная система будет комфортно выполнять свою функцию при соблюдении принципов здорового образа жизни.

ПРАВИЛА УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

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



Питайтесь сбалансированно
(каши, овощи, фрукты, орехи, рыба и морепродукты обязательно должны присутствовать в рационе питания)

Закаливайтесь
(обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны). Рекомендовано чередование высоких и низких температур

Прививайтесь!
Вакцинация является одним из самых главных барьеров от серьезных инфекций

Откажитесь от курения и употребления алкоголя

Спите не менее 8 часов в сутки
в хорошо проветренном помещении

Избегайте стресса

Регулярно занимайтесь спортом,
в том числе на свежем воздухе

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья