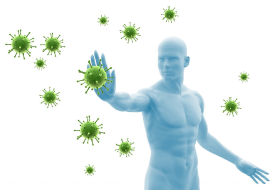


Автор: В. Кохановская, заведующий отделением общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Иммунитет – это важная система защиты нашего организма, которая играет ключевую роль в борьбе с различными внешними угрозами. Как правило, мы не задумываемся о работе нашего иммунитета до тех пор, пока не заболеем. Однако существует несколько способов, которые помогут ему стать сильнее.

Первое и одно из самых важных действий,

которое

мы можем предпринять для поддержания здорового иммунитета, это **правильное питание.**

Голодание или переедание не принесут вам никакой пользы, поэтому рацион должен быть сбалансированным и регулярным, содержать большое количество овощей и фруктов, что обеспечит организм необходимыми питательными веществами и витаминами для борьбы с инфекциями и вирусами.

Физическая активность

– еще один ключевой фактор, способствующий укреплению иммунитета. Регулярные умеренные упражнения помогают улучшить кровообращение и повышают уровень эндорфинов (гормонов радости).

Стимулировать иммунную систему и улучшить ее функционирование помогают

водные процедуры.

Это может быть плавание в бассейне или принятие контрастного душа.

Отказ от вредных привычек,

таких как курение и злоупотребление алкоголем, является еще одним важным шагом к укреплению иммунитета. Эти вредные привычки могут ослабить защитную систему организма и сделать его более уязвимым перед различными инфекциями.

Сохранение эмоционального здоровья

также играет значительную роль в работе иммунной системы. Стресс и недостаток сна могут негативно сказаться на иммунитете, поэтому регулярные методы релаксации, медитация, хороший сон и позитивное мышление могут помочь поддержать его эффективность.

□

Помните, что забота о своем здоровье начинается с укрепления иммунитета!