Автор: А. Захарова, зав. отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Кажется, осень только вступила в свои права, а организм уже готовится к зиме. Вместе с сезонной хандрой нас одолевают простуды и недомогания, и сердце в страхе сжимается при слове «грипп». Чем быстрее падает температура воздуха, тем стремительней повышаются наши шансы расклеиться. Как же сохранить своё здоровье?

Все мы знаем, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить, но в реальности слова расходятся с делом. А между тем, что может быть проще профилактики? Осенняя простуда и подобные недомогания напрямую связаны со снижением защитных функций организма, поэтому ваша цель – повышение иммунитета.

Умеренная **физическая активность** – беспроигрышный способ «поднять» иммунитет. Занятия спортом помогут сохранить хорошую физическую форму, сделают вас активнее и сильнее. Разумные нагрузки активируют обмен веществ, как следствие, сопротивляемость организма ко всем недугам возрастает. Постарайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе, избегайте загазованных улиц. Утренняя пробежка в парке, прогулка в сквере перед сном – в борьбе за здоровье все средства хороши. Начните день с легкой гимнастики. Осень – самое время заняться йогой. Дыхательные практики способствуют хорошему насыщению организма кислородом и, соответственно, повышению защитных сил организма. О пользе закаливания известно испокон веков, но осенью этот процесс особенно актуален. Главное – действовать постепенно, шаг за шагом приучая организм к холоду. Начните с контрастного душа или обливаний с небольшой разницей температур, постепенно увеличивая ее. Единого правила тут быть не может. Доверяйте своим ощущениям, ведь наше тело редко когда ошибается.

Питание и иммунитет – два тесно связанных между собой понятия. Ваше здоровье напрямую зависит от того, что вы едите. Налегайте на овощи и фрукты (не меньше 5 порций в день), принимайте аптечные витамины и микроэлементы. Пусть вашей основной «осенней» приправой станет чеснок. Благодаря высокому содержанию фитонутриента аллицина это растение обладает высокими антибактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами. Осенью сильно возрастает потребность в витаминах А и С. Многочисленными исследованиями доказано, что при недостатке витамина С организм хуже сопротивляется инфекциям и процесс выздоровления затягивается. Усильте рацион продуктами, содержащими полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Они необходимы для восстановления и регенерации клеток. Чаще ешьте жирную рыбу и печень трески,

овощные салаты заправляйте льняным маслом, привычный сыр замените тофу.

Особое внимание уделите витаминным напиткам. В вашем меню всегда должны быть свежезаваренный зеленый или черный чай, чай с душицей и зверобоем, морсы из черноплодки (аронии) и смородины, компот из шиповника с добавлением экстракта эхинацеи. Это растение эффективно повышает иммунитет, подавляет размножение и рост вирусов и бактерий. В течение дня пейте минеральную негазированную воду и домашний лимонад. Готовить его проще простого: в кувшин с прохладной кипяченой водой опустите несколько долек лимона и лайма, нарезанную мяту, добавьте мед.

Защитить иммунитет поможет и полноценный отдых. Регулярно давайте себе психологическую разрядку. Но самое главное – улыбайтесь, ведь оптимистический настрой тоже повышает иммунитет.