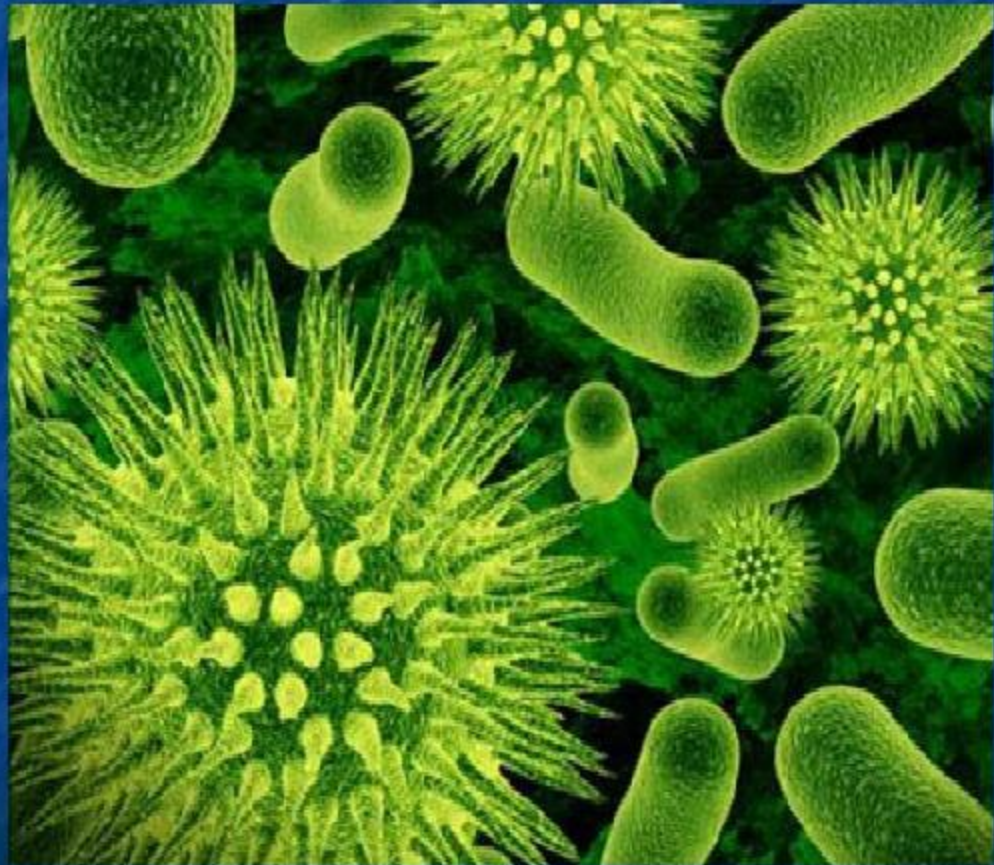


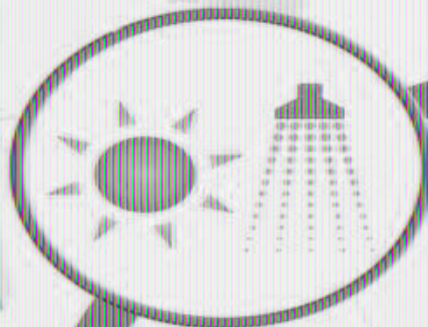
# Что такое иммунитет?

- **Иммунитет** — способность организма противостоять болезнетворным микроорганизмам и клеткам.
- Задача иммунной системы состоит в том, чтобы вовремя распознать чужеродные клетки и оперативно их уничтожить.
- Еще одно его предназначение — формирование иммунологической памяти для быстрого реагирования на болезнетворные факторы в будущем.



# КАК УКРЕПИТЬ ИММУ

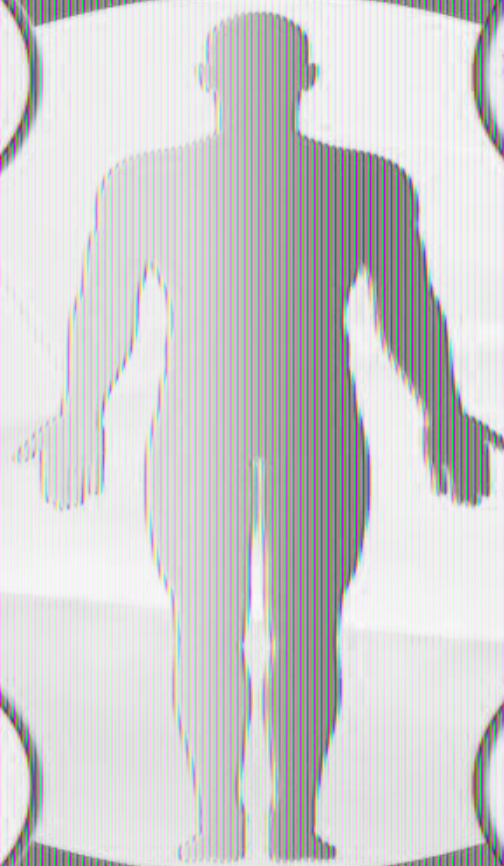
*Принимайте  
солнечные ванны  
до 11.00 утром и  
после 17.00 вечером,  
а также утренний  
контрастный душ*



*Пейте больше  
жидкости (воду  
без газа, соки,  
травяные чаи),  
чтобы улучшить  
обмен веществ*



*Не употребляйте  
алкоголь, жирную  
пищу, сведите  
к минимуму  
употребление  
сладостей*



# КОНТРАСТНЫЙ ДУШ



## Горячая вода



Расслабляет мышцы



Снижает напряжение тела



Облегчает мигрень



Уменьшает отёк



Снижает тревожность



Снижает отёк носа



Удаляет токсины



Открывает поры

## Холодная вода

Стимулирует иммунитет



Повышает бдительность



Предотвращает простуду



Действует как антидепрессант



Ускоряет метаболизм



Пробуждает мозг



Подтягивает кожу



Уменьшает выпадение волос



# Из истории иммунитета

Иммунитет (Immunitas) с лат. языка означает «освобождение от податей». Микробы попадают в организм и требуют «подати» - расплаты болезнью. Организм мобилизует защитные силы иммунитета для уничтожения врагов.





## **ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАЙТЕ**

## **КОНТРАСТНЫЙ ДУШ:**

Контрастный душ поможет почувствовать себя бодрым и укрепит иммунитет. Эта процедура обладает омолаживающим и тонизирующим свойствами.

## Контрастный душ



**Вначале примите  
теплый душ**



**Постепенно  
добавляйте  
горячую воду  
и стойте  
30 секунд под  
горячим душем**



**Затем стойте  
20 секунд под  
холодным душем**



**Процедуру  
закончите  
теплым душем**

## Схема применения контрастного душа

Дни	Температура воды, С		Продолжительность процедур, С		Смена процедур, количество
	Горячей	Холодной	Нагревание	Охлаждение	
<b>Начальный режим</b>					
1-3	37-34	30-28	90	120	3-4
4-6	37-34	27-26	90	120	3-4
7-10	38-39	26-25	90	120	3-4
11-15	38-39	25-24	90	120	3-4
16-20	40	24-23	90-60	100-80	4-5
<b>Оптимальный режим</b>					
21-25	40	23-22	90-60	100-80	4-5
26-30	40	22-21	90-60	100-80	4-5
35-35	41-40	21-20	78-60	80	4-5
40-40	41-40	20-19	60	80	4-5
45-45	41-40	19-18	60	70	5-6



**Рецепты  
здорового  
питания для  
укрепления  
иммунитета**

# Витамины для повышения иммунитета



Содержится в моркови, помидорах, шпинате, тыкве, печени, яйцах, красных ягодах и фруктах.



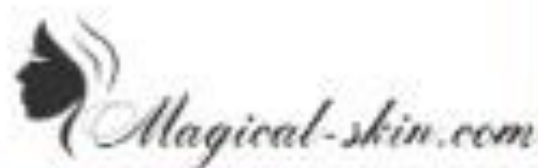
Содержится в киви, лимонах, апельсинах, чёрной смородине, шиповнике, облепихе, квашеной капусте, сладком перце и зелёных овощах.



Содержится в подсолнечном масле, овсянке, гречке, яйцах, миндале и различных орехах.

# Повышение иммунитета для борьбы с высыпаниями

- 250 г лука
- измельчить
- добавить 500 мл воды



- добавить 200 г сахара
- томить на медленном огне  
1,5 часа
- добавить 2 ст.л меда
- принимать по ст.л 3-5 раз в  
день за 15 мин до еды

= Как укрепить иммунитет при герпесе =

## Малиновые ветки

Д  
е  
ш  
е  
в  
о



- ветки свежие/сухие
- измельчить, 1-2 ст. л.
- заварить кипятком, 1 стак.
- настоять 20 мин.
- процедить

Э  
ф  
ф  
е  
к  
т  
и  
в  
н  
о

\* Выпивать по 2-3 глотка каждый час в течение дня

- Как укрепить иммунитет -

## " Правильная эхинацея "



эхинацея,  
сухие цветки  
1 часть



спирт 70%,  
5 частей



- настоять 10 дней, процедить
- принимать по 30 капель/3 р. в день
- курс: неограничен

**Физическая нагрузка**

**Упражнения для**

**повышения**

**иммунитета.**

**Массаж по**

**биоактивными**

**точками**

# Ментальное здоровье



Термин «ментальное здоровье», как и синонимичное понятие «психологическое здоровье», касается душевного благополучия человека в широком смысле слова. Если человек психологически здоров, он может полноценно радоваться жизни, чувствовать смысл своего существования, справляться с профессиональными и другими задачами, любить, работать и строить отношения с окружающими. А если этого делать не получается, то можно сказать, что человек психологически не здоров. Но это вовсе не значит, что у него есть серьезные состояния из области большой психиатрии: раздвоение личности, паранойя и тому подобные проблемы.



Ментальное здоровье может нарушиться по разным причинам: длительный стресс, проблемы в семье, личное горе, даже черепно-мозговая травма может привести к такого рода проблемам. Проявляются они по-разному — от простого снижения самооценки и длительного периода плохого настроения до невротизации и даже психических заболеваний. Важно понимать, что не все неприятные чувства и эмоции — это симптом болезни. Страх, гнев, грусть время от времени испытывает любой человек. Однако, если эти состояния мешают жить, это может быть симптомом психологической проблемы. Например, если вы больше двух недель замечаете подавленное настроение, которое вроде ничем не вызвано. Или когда в метро накатывает такой страх, что вы предпочитаете ехать до места назначения на час дольше, но только по земле. Когда вы не можете спать несколько ночей подряд.





Есть такое понятие, как психогигиена. В нее входит большой комплекс мер, которые помогут, по возможности, избежать обращения к специалисту. Надо осознанно подходить к жизни и тем событиям, которые влияют на нас. Выбирайте подходящие вам лично способы профилактики стресса: хобби, прогулки, посещения театра, спортивных мероприятий — то, что подходит именно вам. Соблюдайте режим дня. Конечно, избегайте черепно-мозговых травм.



Самый стойкий иммунитет  
формируется с помощью  
оптимизма и чувства юмора.



Укрепляй иммунитет