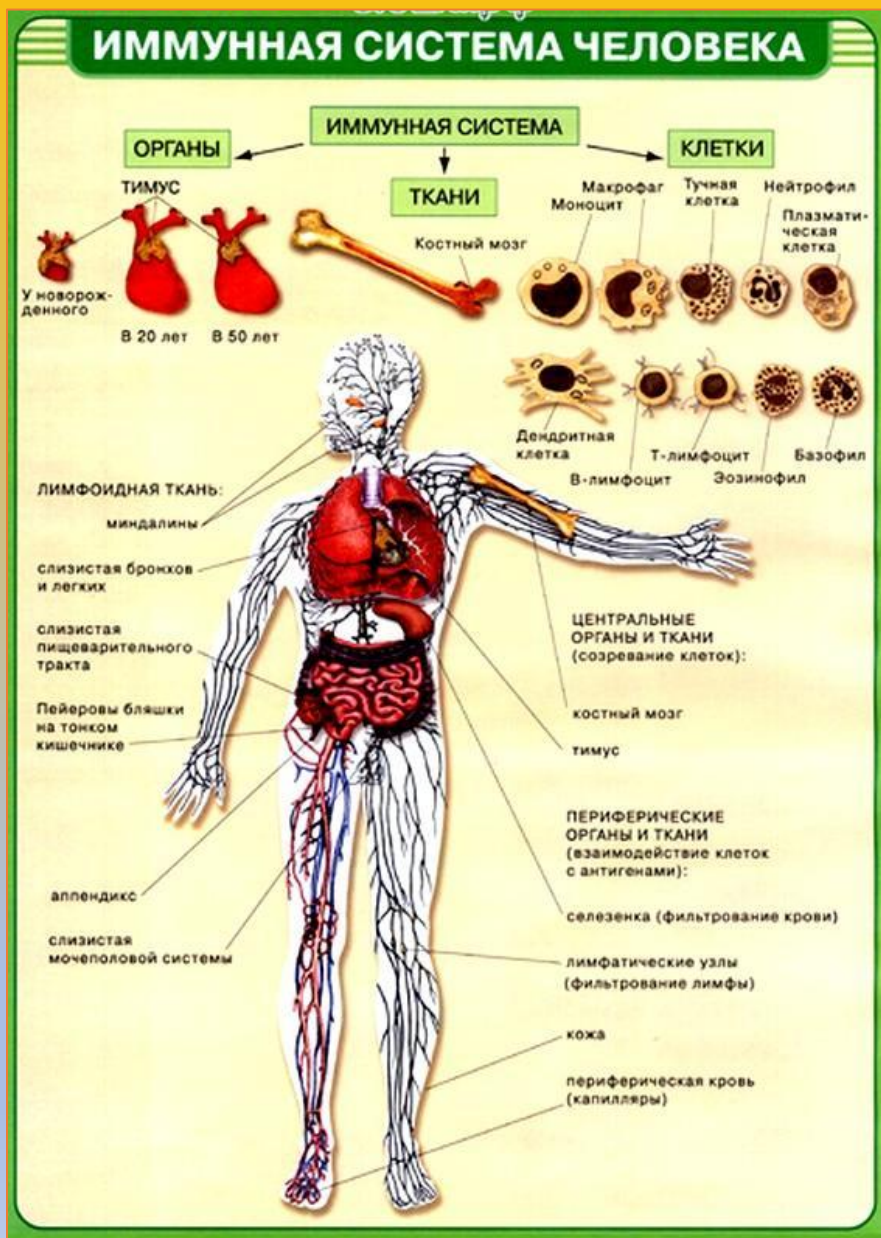


Ики – Бурульская районная библиотека



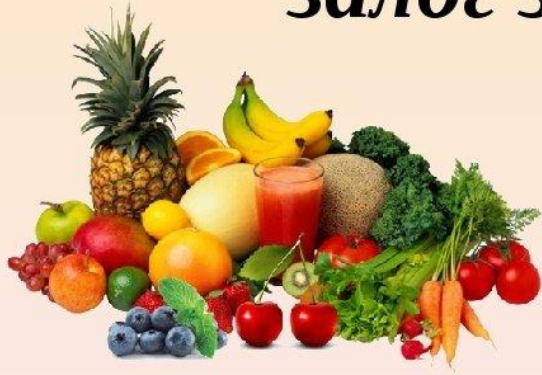
КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ





По данным ВОЗ, всего 10% людей имеют мощный иммунитет, который защищает их практически от всех заболеваний. Еще 10% имеют врожденный иммунодефицит – болеют очень часто. У оставшихся 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни. Сохранить и укрепить иммунную систему помогут 6 простых правил.

Правильное питание – залог здоровья



*Одни продукты,
обеспечивает организм
энергией, чтобы можно
было двигаться и
заниматься активной
мыслительной
деятельностью*

*Другие обеспечивают
организм витаминами и
минеральными
соединениями*



Правило 1

Полноценное здоровое питание.

✓ Спите

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.



Правило 2

Сон не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении.

Правило 3

Необходимо есть больше продуктов, увеличивающих рост полезных бактерий в организме: репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

Пробиотики. Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.



Минеральные вещества — неорганические соединения, на долю которых приходится около 5% массы тела. Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей.





Правило 4

Принимать травяные настои и отвары природных натуральных средств, повышающих иммунитет: эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк, лимонник. Их можно использовать как с лечебной, так и с профилактической целью.

Правило 5



Плавание, обливания и контрастный душ помогут укрепнуть. Отличное закаливающее действие у бани и сауны. Если нет возможности ходить в баню или сауну, подойдет обыкновенный контрастный душ. После душа энергично разотрите тело влажной мочалкой или грубым полотенцем.

**ВО ВРЕМЯ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:**



Усиливается метаболизм.

Улучшаются реологические свойства крови (ее текучесть).

Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л.

Улучшается кровообращение, поэтому клетки извлекают из крови больше кислорода.

Правило 6

Полезны физические упражнения: гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, длительные пешие прогулки, шейпинг, тренажеры. Но нельзя увлекаться! Доказано, что чрезмерные нагрузки вредны для иммунитета.



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**