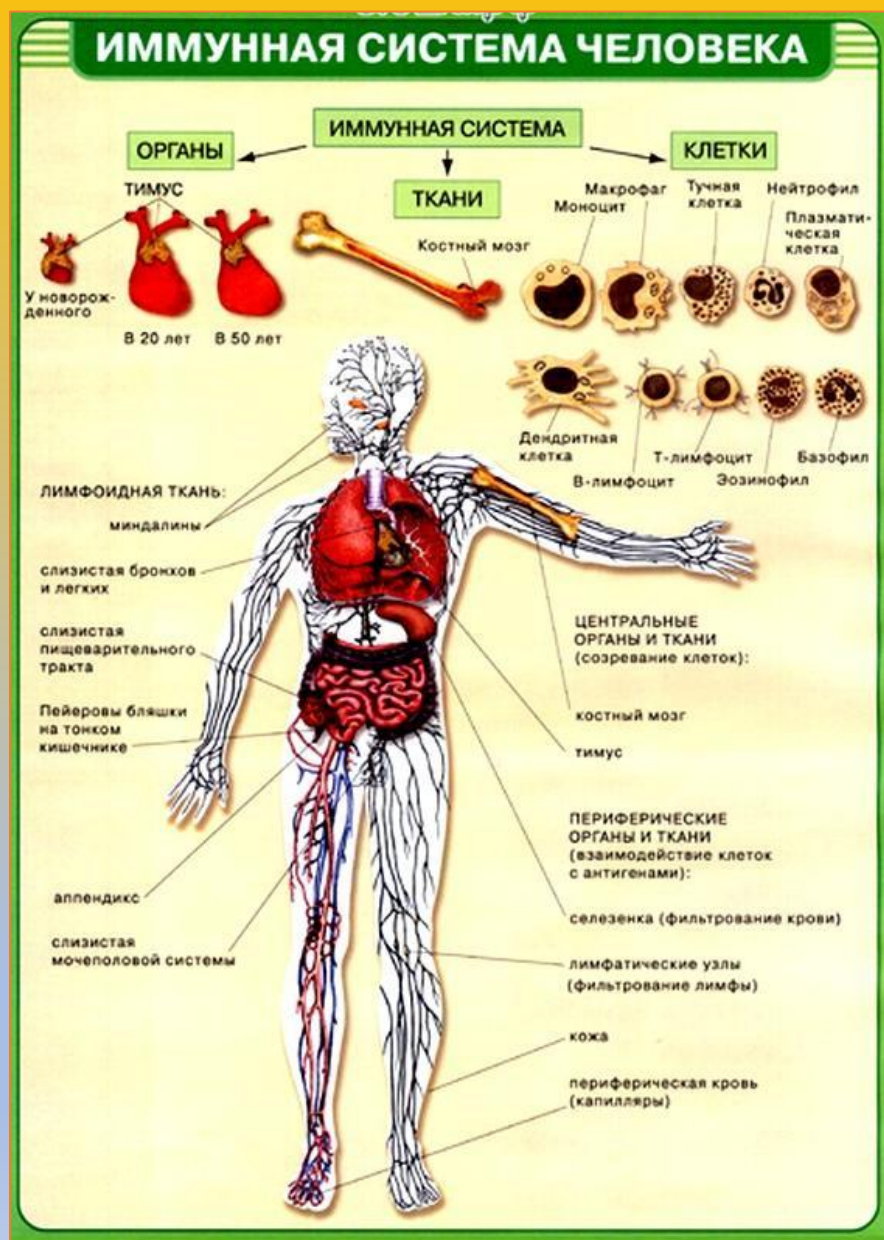


# Ики – Бурульская районная библиотека



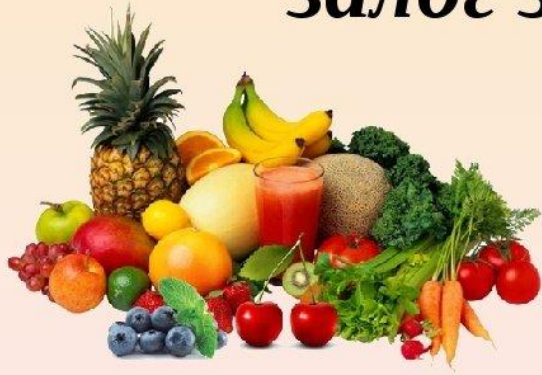
## КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ





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!**