

# **10 СПОСОБІВ ЗАХИСТИТИ ІМУННУ СИСТЕМУ**



**Імунна система є важливою складовою організму людини, вона допомагає протистояти хворобам і боротись із вірусами та інфекціями, що потрапляють до нашого організму. Дуже важливо постійно підтримувати імунну систему, якщо Вам доводиться часто подорожувати, працювати в стресовій ситуації або вести дуже активний спосіб життя.**

**Дотримання кількох простих порад допоможе Вам підтримувати імунну систему в належному стані:**



### **ЗДОРОВИЙ ТА ПОВНОЦІННИЙ СОН**

**Для того, щоб імунна система була в тонусі, необхідно добре виспатися. Організм людини потребує здорового сну для того, щоб відновлювати сили та енергію, які втрачаються протягом дня, прийти в себе після стресової ситуації тощо. В середньому, людині необхідно 8 годин сну (однак, варто зауважити, що для одних людей здоровим може бути 10-годинний сон, а іншим вистачає і 5 годин). Постійне недосипання вибиває людину з колії і ослабляє імунну систему, в результаті чого організм перестає боротися з інфекціями.**

## **ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ**

Щоденна їжа впливає на стан імунної системи. Тому необхідно серйозно ставитись до того, що Ви їсте. Вживайте корисну їжу, багато свіжих овочів та фруктів, ретельно обирайте м'ясо, їжте менше цукру, не переїдайте – і Ваша імунна система буде в нормі.



## **ПОСТІТЬСЯ**

Не обов'язково бути віруючою людиною, щоб дотримуватись посту. Піст дуже корисний для організму, він допомагає очиститись від «сміття», що потрапляє в тіло людини разом зі шкідливою їжею і накопичується в організмі.



## **РІДИНА**

Намагайтесь вживати якомога більше рідини, але стежте за тим, щоб це були не шкідливі солодкі газовані напої, а чиста вода або трав'яний чай.



## **ВІТАМІНИ**

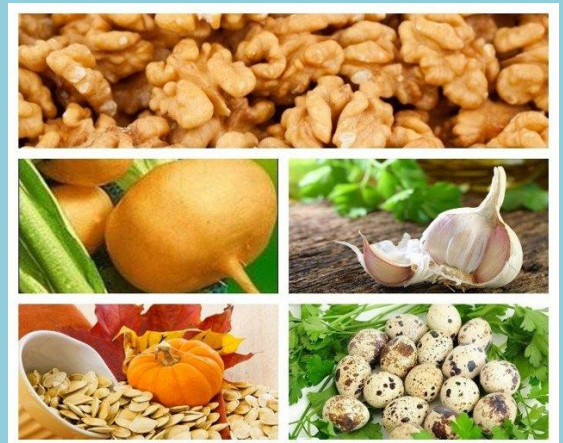


Вітаміни також сприяють зміцненню імунної системи. Вживайте більше продуктів, що містять вітаміни. Для зміцнення імунної системи рекомендується вживати вітаміни С та Е і обов'язково поповнювати запаси цинку в організмі.

У шипшині, обліписі, чорній смородині, апельсинах, ківі, квашеній капусті, солодкому перці багато вітаміну С. Вітамін Е міститься у горіхах, рослинних оліях і маслах, зародках пшениці, мигдалі, обліписі, ківі, яйцях, шпинаті. А цинк Ви можете вживати з такими продуктами, як червоне м'ясо, сардини, дріжджі, арахісове масло, сир, насіння соняшника, яєчний жовток, грецькі, кокосові, кедрові горіхи.

## **НАТУРАЛЬНІ ЗАСОБИ**

Не варто забувати про вживання зеленого чаю, часнику, чорного перцю. Якщо Ви не проти застосування народних способів лікування, можете спробувати суміш з астрагалу і червоного стручкового перцю.

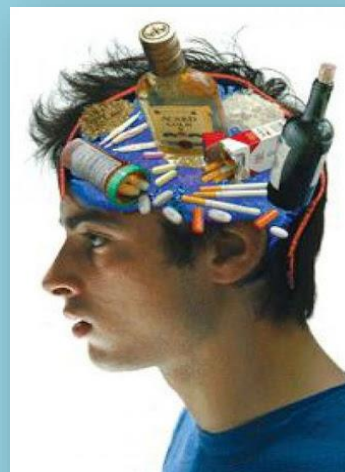


**КОРИСНИМ БУДЕ  
КОНТРАСТНИЙ ДУШ ТА  
ОБЛИВАННЯ, ЦЕ ЗАГАРТОВУЄ  
ОРГАНІЗМ.**

## **ПІКЛУЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ**

Прийшов час позбавитися від поганих звичок! Якщо Ви палите - киньте! Вживайте якомога менше алкоголю.

Дотримуйтесь елементарних правил особистої гігієни.



## **ЗНИЗЬТЕ ДО МІНІМУМУ ВЖИВАННЯ ПЕСТИЦИДІВ**

Як відомо, пестициди знижують захисні сили організму, тобто подавляють імунну систему.

Намагайтесь вживати продукти, особливо це стосується овочів та фруктів, вирощених без використання пестицидів. Якщо у Вас є можливість, то краще самостійно вирощуйте овочі та фрукти.

## **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ**

Спорт не лише зміцнює м'язи, але й заряджає Вас енергією, додає сили, хороший настрій, а, отже, і покращує стан імунної системи.





## **ДУМАЙТЕ ПОЗИТИВНО**

Позитивні думки створюють позитивні емоції, а позитивні емоції, у свою чергу, укріплюють імунну систему. Ніколи не допускайте думок про те, що Ви хворі або можете легко захворіти.

**ПІКЛУЙТЕСЬ ПРО СВОЮ ІМУННУ СИСТЕМУ, І ВОНА ЗАХИСТИТЬ ВАС ВІД БАГАТЬОХ ХВОРОБ!**

