

Неделя поддержания и укрепления иммунитета

Тематические недели



Неделя поддержания и укрепления иммунитета: с 24 февраля по 2 марта

Министерство здравоохранения РФ объявило эту неделю посвященной заботе об иммунной системе. 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета, и это хороший повод напомнить: наша защита от вирусов, бактерий и даже собственных «сбойных» клеток зависит от того, как мы живем каждый день.

Что ослабляет иммунитет?

- Вредные привычки — курение, алкоголь, малоподвижный образ жизни
- Хронический стресс, тревога, недосып, переутомление
- Плохая экология
- Нездоровое питание

Как поддержать иммунную систему: простые правила

Питание — основа защиты!

Иммунитет напрямую зависит от того, что мы едим. Включите в рацион:

- Овощи и фрукты — источники витаминов С (цитрусовые, киви, перец) и А (морковь, тыква)
- Белок — строительный материал для иммунных клеток (мясо, рыба, яйца, бобовые)
- Омега-3 — жирные кислоты из рыбы, орехов, льняного семени снижают воспаление
- Пробиотики — йогурт, кефир, квашеная капуста поддерживают микрофлору кишечника
- Цинк и селен — морепродукты, мясо, орехи, бразильский орех

Движение каждый день

Утренняя зарядка — не просто привычка, а работающий инструмент. Физическая активность улучшает кровоток, а значит — доставку питательных веществ и кислорода к тканям, плюс стимулирует выработку защитных клеток.

Полноценный сон

7–9 часов сна в сутки необходимы, чтобы организм восстанавливался и производил клетки, борющиеся с инфекциями. Хронический недосып делает нас уязвимыми.

Гигиена — барьер для инфекций

- Мойте руки регулярно, используйте антисептики, когда нет воды
- Следите за чистотой ногтей — под длинными скапливается грязь
- Чистите зубы дважды в день, пользуйтесь нитью, ополаскивайте рот после еды
- Ежедневный душ с мылом — обязательная норма

Управляйте стрессом

Хроническое напряжение повышает уровень кортизола, который подавляет иммунитет. Найдите свой способ расслабляться: прогулки, хобби, йога, общение с близкими.

Откажитесь от вредных привычек

Курение и алкоголь разрушают иммунную систему, угнетая ее защитные функции. Организм перестает справляться даже с обычными угрозами.

Вакцинация — тренировка для иммунитета

Прививки учат организм вырабатывать антитела к конкретным болезням. Следите за календарем прививок. Людям старше 65 лет рекомендуется вакцинация от пневмококка.

Иммунитет не укрепляется за один день.

Это результат постоянной заботы о себе.

Начните с малого — и организм ответит вам здоровьем.