



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

**8 июля - Всемирный день  
борьбы с аллергией**

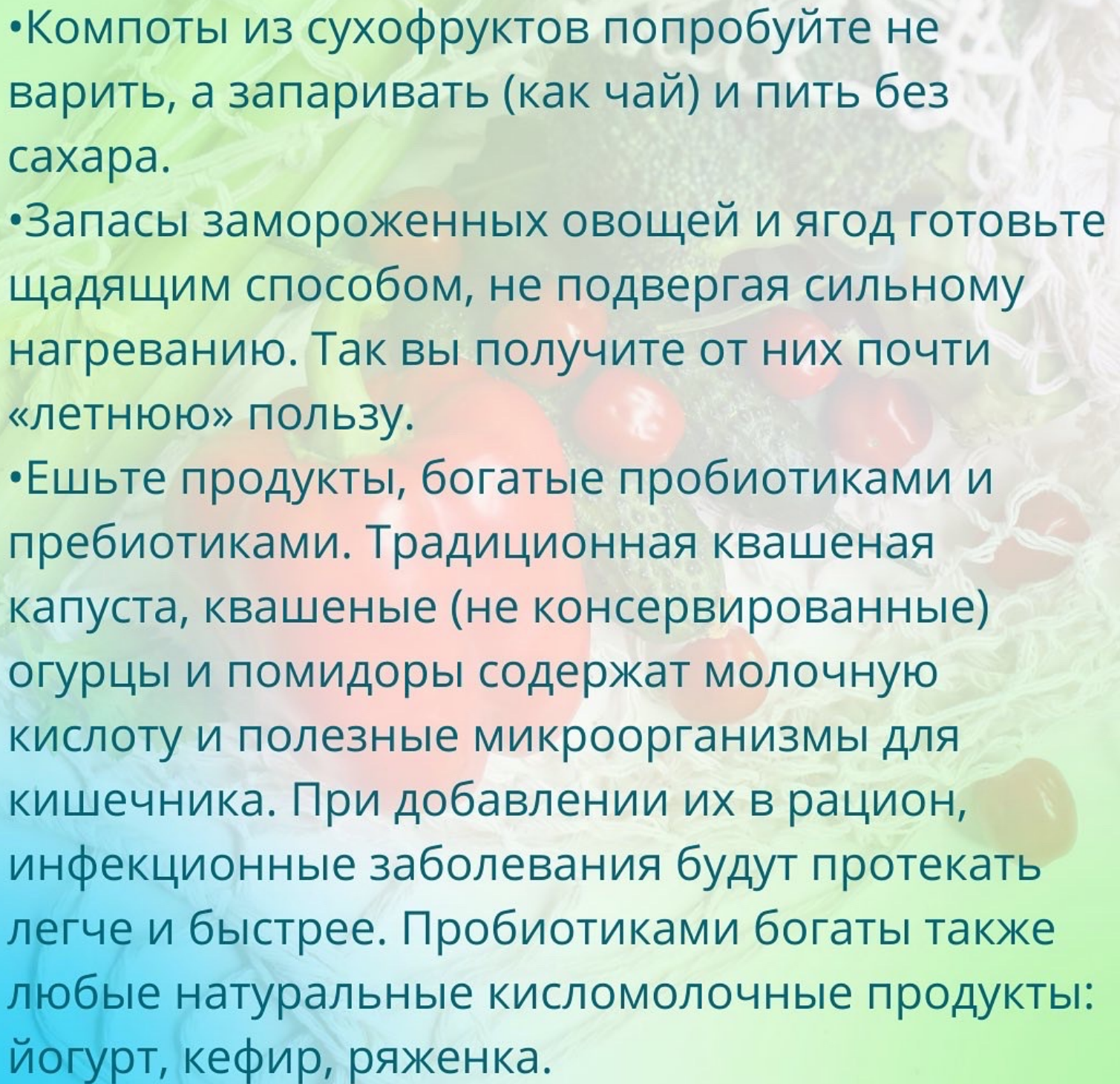
## Полезные советы для поддержания иммунитета:

✓ **Высыпайтесь.** Взрослому человеку необходимо 7-9 часов сна, ребёнку больше — 10-13. Очень важен ночной сон, так как органы иммунной системы активно работают именно ночью. Если вы соблюдаете режим сна, но все равно испытываете сонливость, можно заподозрить авитаминоз.



✓ **Занимайтесь физкультурой.** Мышцы являются мотором для органов иммунной системы - лимфатических сосудов. Именно лимфа переносит иммунные клетки и очищает организм от шлаков. Достаточно 20 минут активных занятий ежедневно до появления пота, чтобы организм оставался защищённым. Тем, кто моложе 17 лет, врачи рекомендуют заниматься физической культурой не менее часа 3-5 раз в неделю. Тем, кто старше, 2,5 часа один-два раза. Пожилым людям рекомендованы умеренные «иньские» аэробные нагрузки до легкой потливости: суставная гимнастика, растяжки, скандинавская ходьба или прогулка быстрым шагом



- 
- Компоты из сухофруктов попробуйте не варить, а запаривать (как чай) и пить без сахара.
  - Запасы замороженных овощей и ягод готовьте щадящим способом, не подвергая сильному нагреванию. Так вы получите от них почти «летнюю» пользу.
  - Ешьте продукты, богатые пробиотиками и пребиотиками. Традиционная квашеная капуста, квашеные (не консервированные) огурцы и помидоры содержат молочную кислоту и полезные микроорганизмы для кишечника. При добавлении их в рацион, инфекционные заболевания будут протекать легче и быстрее. Пробиотиками богаты также любые натуральные кисломолочные продукты: йогурт, кефир, ряженка.

## ✓ Стоит ли пить иммуномодуляторы?

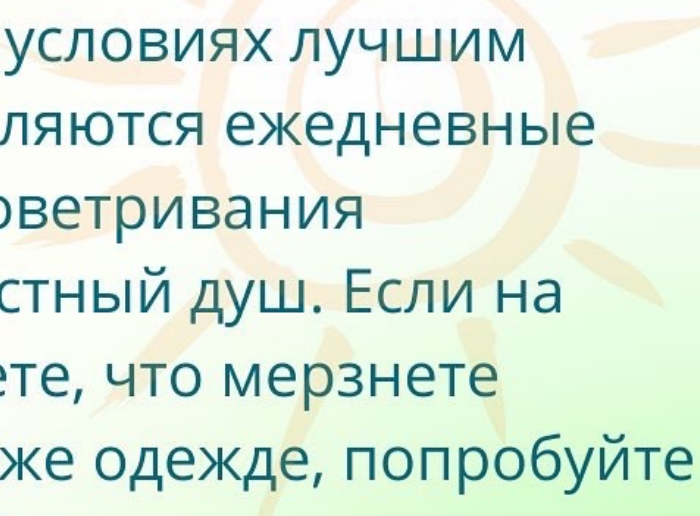
Эти препараты принимаются по назначению врача. Если ваш рацион не достаточно разнообразен, или у вас есть признаки гипо или авитаминоза, проконсультируйтесь о необходимости дополнительного приема витаминов.



✓ **Откажитесь от алкоголя.** Этанол заставляет иммунную систему работать с большим напряжением, поскольку является ядом. Спиртное ослабляет защитный барьер, вымывает из организма витамины и минералы: магний, кальций, В12 и т.д. Нарушает кислотно-щелочной баланс, что ведет к раннему старению и появлению серьезных заболеваний.

✓ **Чаще бывайте на солнце.** Вместе с витамином D, солнце даёт нам хорошее настроение, снижает стресс и риск развития депрессии. Достаточная продолжительность солнечных ванн 15-20 минут. Зимой солнышку можно подставлять лицо и руки.

✓ **Закаляйтесь.** В наших условиях лучшим способом закаливания являются ежедневные прогулки, регулярные проветривания помещения, баня, контрастный душ. Если на пороге весны вы чувствуете, что мерзнете больше, чем зимой в той же одежде, попробуйте добавить в свой рацион больше продуктов, содержащих йод: сельдь, морская капуста, хурма. Йодированная соль тоже подойдет, но добавлять её надо в готовые блюда.



✓ **Питайтесь сбалансированно.** Для иммунной системы очень нужны разнообразные белки в умеренных количествах: рыба и морепродукты, птица, яйца, мясо, особенно баранина, фасоль, горох, орехи, семена, крупы. Широко используйте специи для приготовления белковых блюд. Горчица, хрен, сушеные травы – базилик, петрушка, кардамон и другие – богатые источники кальция, магния, железа и других макро и микроэлементов.

• Без ограничений используйте любую свежую зелень. Например, в 50 граммах красного сладкого перца содержится суточная норма витамина С.

• Оранжевые овощи богаты витамином А и бета-каротином.

• Кедровые, лесные и другие орехи, семена кунжута, чиа, льна – обогатят ваш рацион цинком, селеном, витамином Е, железом и другими полезными веществами.

Предлагайте их на полезный перекус детям.

**✓ Забудьте о сигаретах.** Не секрет, что никотин буквально отравляет организм и наносит вред всем органам от сердечно-сосудистой системы до репродуктивной. Серьёзно нарушается снабжение организма кислородом, клетки не получают достаточно питания и иммунитет работает в пол силы. Канцерогены из дыма провоцируют развитие аллергии, а смолы — аутоиммунных заболеваний. Это означает, что иммунная система перестраивается и начинает атаковать собственные здоровые клетки.



✓ **Соблюдайте гигиену.** Очевидные правила гигиены предупредят возникновение инфекционно-воспалительных заболеваний.



- Мойте руки после общения с домашними и, тем более чужими животными, при возвращении домой, перед едой и после уборки.
- Чистите зубы дважды в день и посещайте стоматолога для профилактического осмотра.
- Принимайте ежедневный душ и прививайте гигиеническую культуру детям.

## ✓ Развивайте стрессоустойчивость.

Гормоны стресса резко снижают иммунитет. Поэтому важно уметь восстанавливаться после стресса. Научитесь расслабляться, принимайте ванны с солью, плавайте в бассейне, танцуйте, пойте, а главное - больше смейтесь.

Позитивный настрой на здоровье и хорошее самочувствие действует положительно на иммунную систему!

