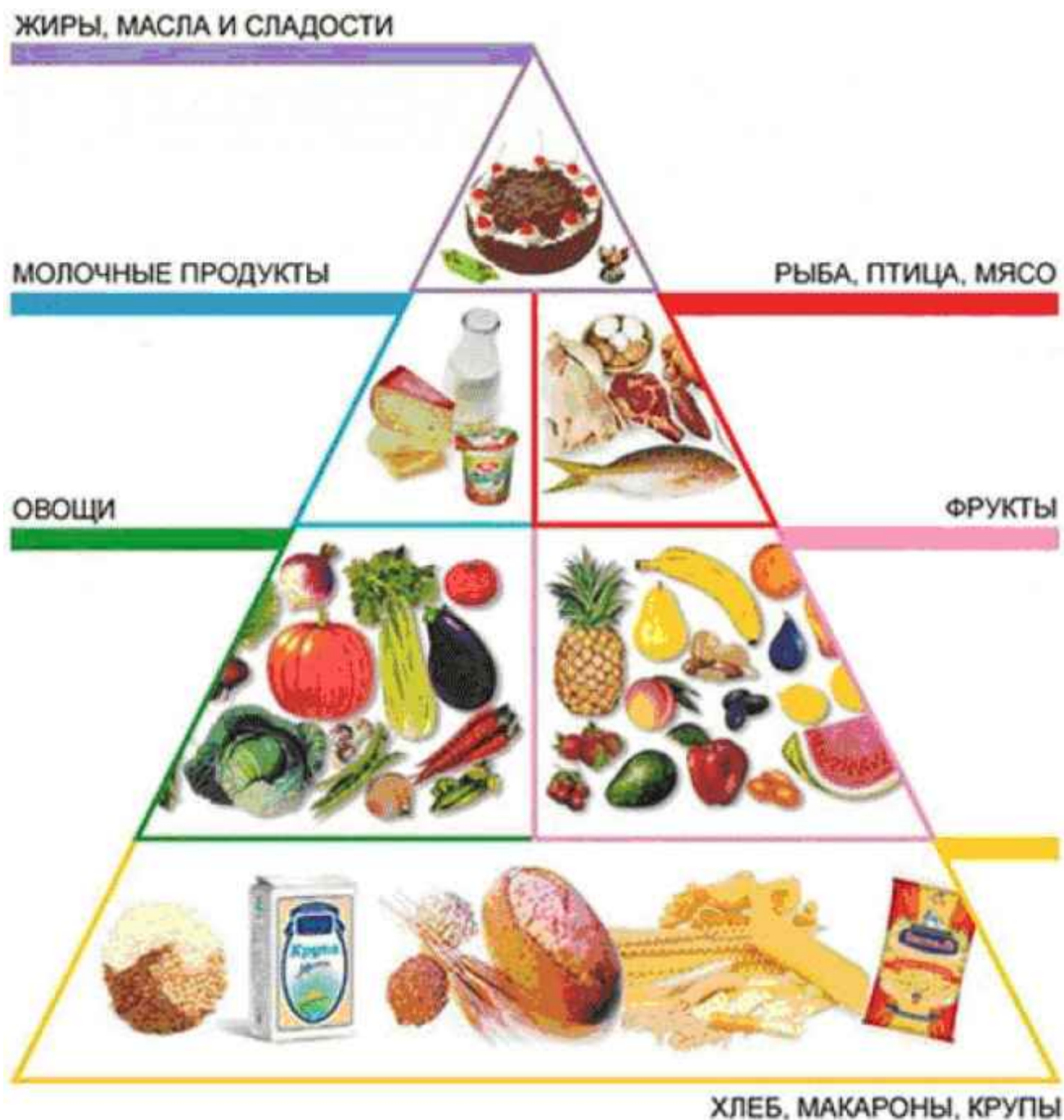


Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, необходимо вести **здоровый образ жизни**.

**Основные составляющие профилактики здорового образа жизни:**



## 1. Правильное питание



Одним из основных аспектов здорового образа жизни является правильное питание. Летом и осенью необходимо обязательно запастись витаминами, которые в изобилии содержатся в свежих фруктах и овощах. В холодное время года организму тоже необходимо давать много полезного. Помните, что в вашем меню обязательно должны быть овощи, привычные для жителей нашей страны — это морковь, капуста и лук. Морковь богата витамином А, полезным для зрения и костей, и для здоровья кожи, волос, иммунной системы. Капусту нужно есть как свежей, так и квашеной, она уникальна по своему составу — богата не только витаминами группы В, но и витамином С, полезным для укрепления и поддержания иммунитета, а также минеральными веществами.



Но советы относительно правильного питания не ограничиваются только овощами — не обойтись тут и без блюд из мяса. Прекрасно известно, что именно в холодное время года человек набирает лишний вес, так как много ест и мало двигается. Чтобы не располнеть, необходимо отдавать предпочтение нежирным видам мяса. Рацион человека всегда должен быть разнообразным. Лишь правильное сочетание мяса, овощей и других продуктов помогает поддерживать здоровый иммунитет.

## **2. Спорт**

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.





Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

### 3. Витамины



Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Исследования показали, что многие люди получают недостаточное количество витамина С. Цитрусовые — великолепный источник витамина С. Получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему.

Так же для укрепления иммунитета очень важен цинк- он имеет антивирусное и антитоксическое

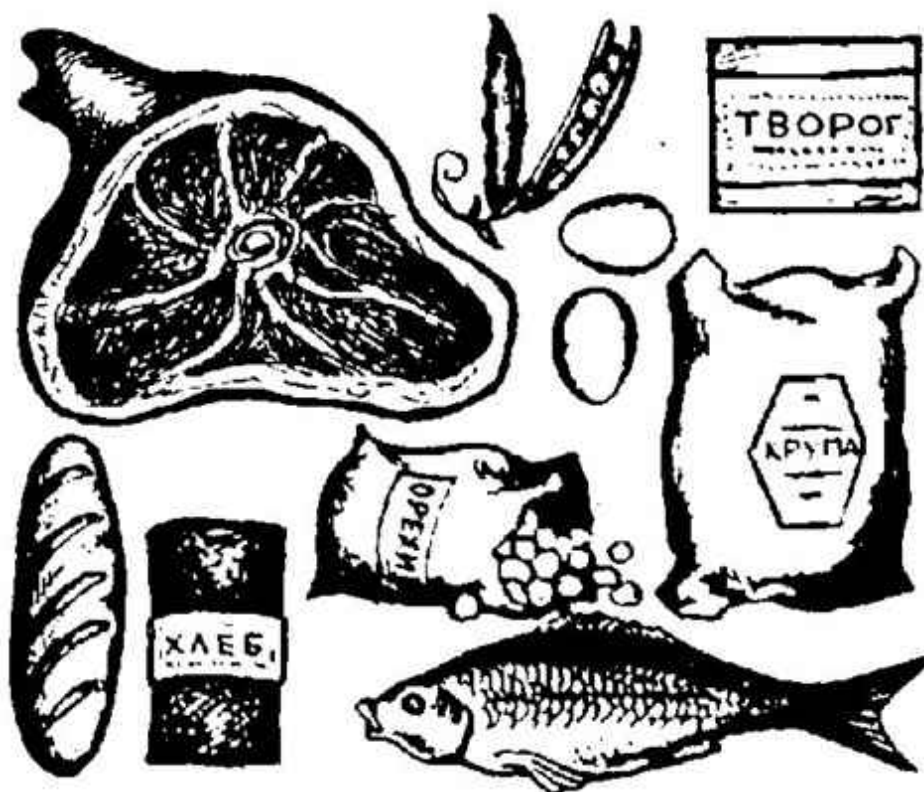
действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того пейте томатный сок- он содержит большое количество витамина А.

#### 4. Закаливание

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растереть тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки. Важно помнить, что закаливание необходимо проводить правильно, в соответствии с разработанными методиками. Особенности указаны на рисунке:



#### 5. Употребляйте белок



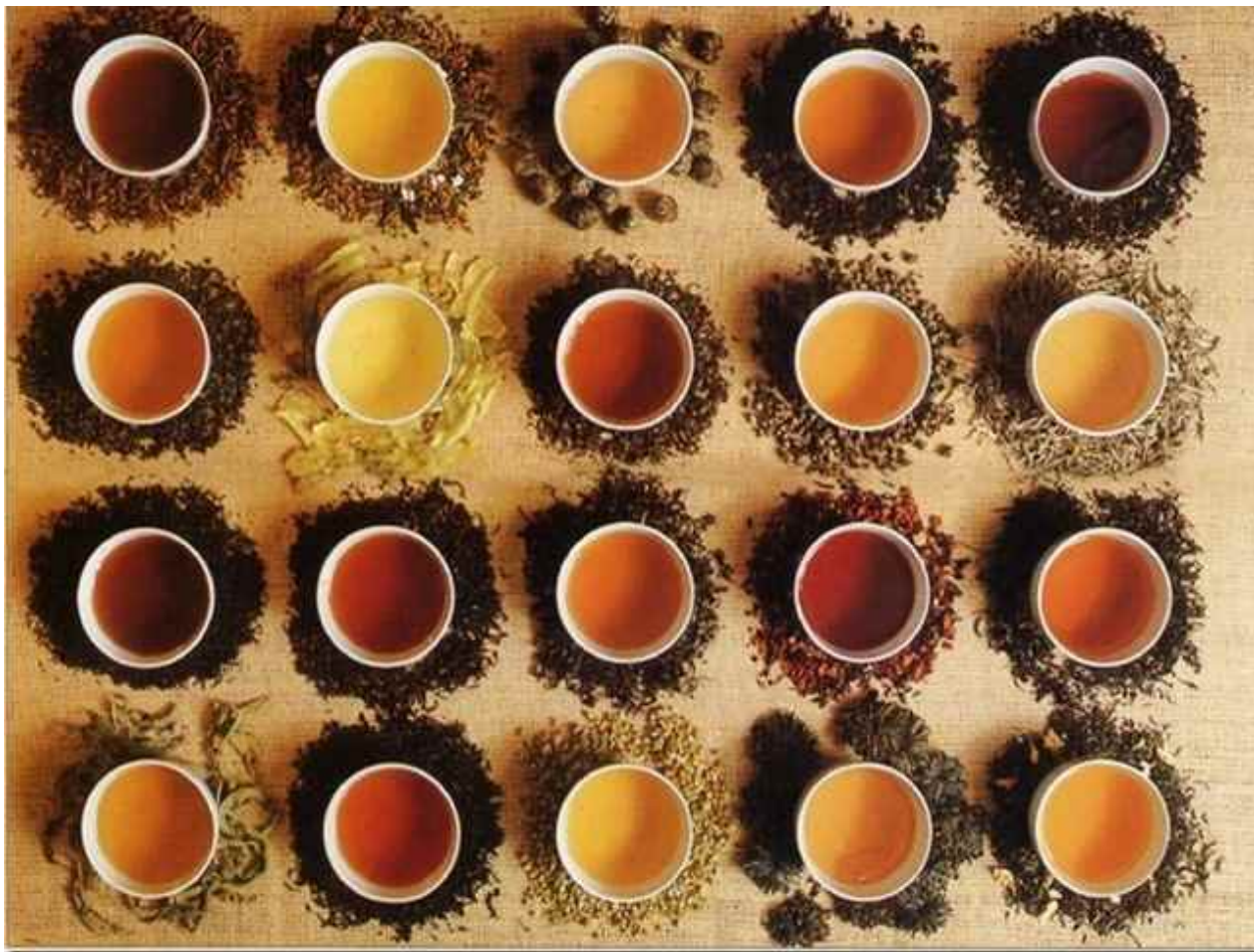
Продукты богатые белками: мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, зерна бобовых растений, орехи, яйца

Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела( иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

## 6. Пейте чай

Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяются L-теанин, которое расщепляется печенью до этиламина – вещества, повышающего активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма. Стоит отметить, что все это относится только к качественным сортам чая.





## 7. Минимум алкоголя



Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы.

## **8. Здоровый сон**

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.

Не даром существует пословица "В здоровом теле-здоровый дух". Имея здоровый организм, человек начинает и мыслить здраво, он смотрит на жизнь совсем другими глазами и радуется жизни. Ему не страшны депрессии и хандра, его здоровый образ жизни просто не принимает их в первооснове, человек весел и счастлив по определению – ведь он здоров!