

Советы по укреплению иммунной системы

Иммунитет - это способность организма сопротивляться чужеродным клеткам, инфекциям и вирусам.

Так как иммунная система работает не самостоятельно, а тесно взаимосвязана с нервной, эндокринной и другими системами организма, ее работа напрямую зависит от образа жизни.

Основную роль играют здоровый сон, умеренные физические нагрузки и правильное, сбалансированное питание. Поэтому первое, что может сделать любой человек для укрепления своего иммунитета, - улучшить и контролировать эти сферы своей жизни.

Доказано, что негативное влияние на иммунитет оказывают стрессы. Конечно, полностью избежать их в современном мире невозможно, но тем не менее необходимо учиться формировать спокойное отношение к жизни.

Также негативно влияют на иммунитет курение и употребление алкоголя, поэтому стоит избавиться от этих вредных привычек.

Кроме того, для укрепления иммунитета необходимы витамины и микроэлементы. Медикаментозно их недостаток можно восполнять только по рекомендации врача, но их можно получать и естественным путем с помощью продуктов.

Так, например, витамин А можно получить из моркови, винограда, зелени. Витамины группы В содержатся в крупах, бобовых, яйцах, орехах. Витамин С содержится в цитрусовых, капусте, шиповнике. Такие микроэлементы, как цинк и селен, которые также положительно влияют на иммунитет, содержатся в рыбе, мясе, морепродуктах, орехах. А минеральные вещества (железо, медь, магний, цинк) можно найти в яблоках, орехах, бобовых, почках и даже в шоколаде.

Считается, что положительное влияние на иммунитет оказывают закаливание, смех, а также домашние животные, прогулки на свежем воздухе и встречи с друзьями.

