



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

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

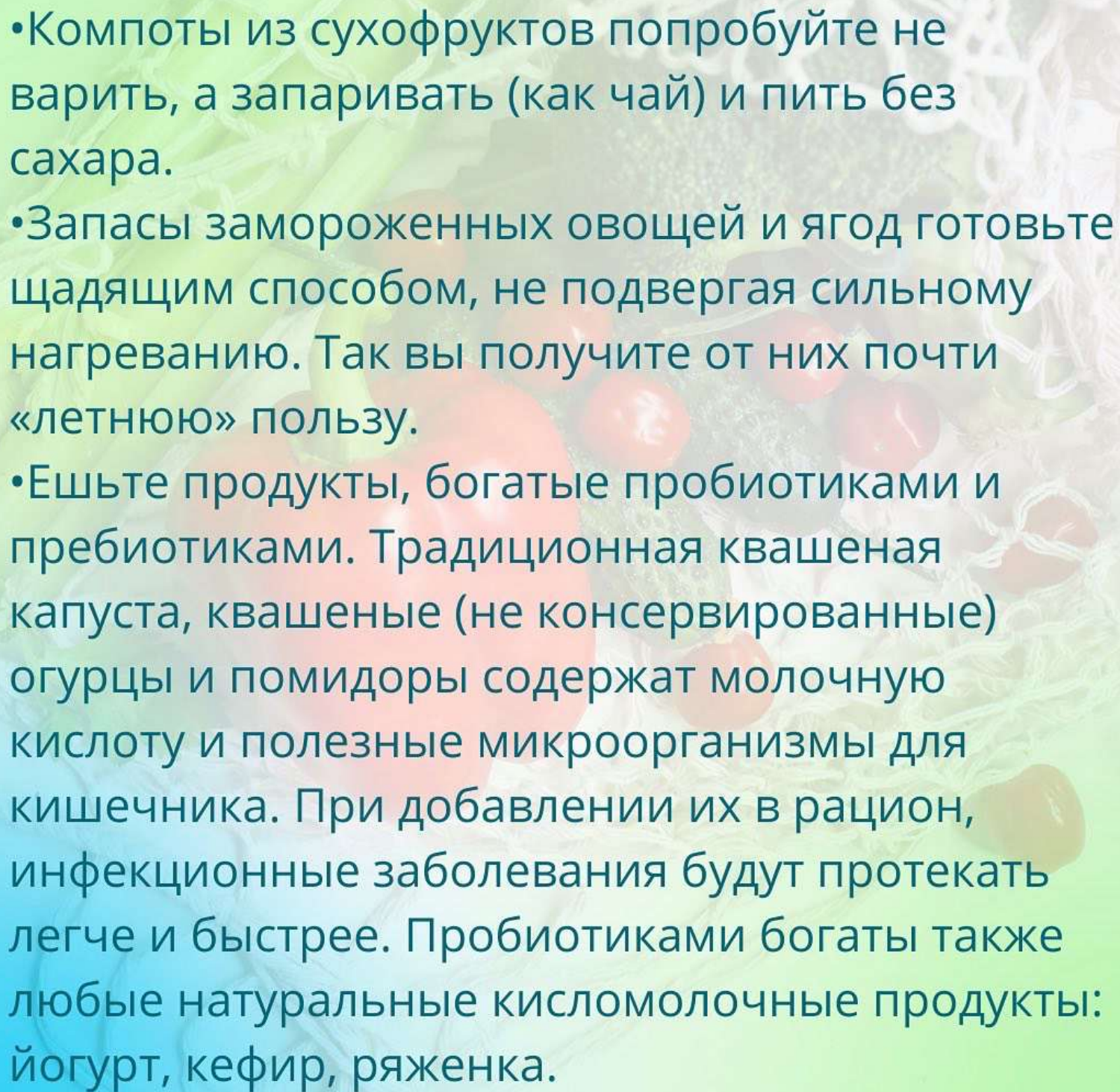
Полезные советы для поддержания иммунитета:

✓ **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.