


✓ **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!

