

контролировать себя! Тем самым улучшите работу иммунной системы, восстановите сон, повысите устойчивость к стрессам на протяжении всей жизни. Депрессия и апатия - спутники постоянных болячек. Вызывая нарушения в гормональном фоне, они способствуют более легкому проникновению инфекций в организм.

#### 8. Ограничьте употребление алкоголя



Здоровый образ жизни не совместим с алкоголем! Считается, что алкоголь тормозит работу лейкоцитов,

которые борются с инфекцией в организме.

Употребление алкоголя в чрезмерных количествах повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, негативно воздействует на все органы и системы органов человека, снижает общий уровень здоровья.

#### 9. Здоровый сон

Хороший сон благотворно влияет на ИС. Это связано с тем, что во время сна повышается уровень мелатонина, улучшающего функционирование ИС.



Для здоровья взрослого человека для комфортной жизни достаточно 7-8 часов для сна в сутки.

#### 10. Личная гигиена

Мы постоянно контактируем с массой разнообразных вирусов и микробов. Соблюдение элементарных правил гигиены снижает риск заражения инфекционными заболеваниями.



Посещение бани или сауны положительно влияет на здоровье и иммунитет.

#### 11. Лекарственные растения



Такие растения как эхинацея, женьшень и лимонник полезны для здоровья. Принимать отвары этих растений можно не только в целях профилактики, но и при ряде заболеваний в качестве средства укрепляющего иммунитет на протяжении всей жизни. Стоит вспомнить и о пробиотиках – растениях, увеличивающих количество полезных бактерий в организме. К ним относятся репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

*Последуйте приведенным выше советам, и ваше здоровье изменится в лучшую сторону. Удачи вам и успехов!*

*БУ «Центр медицинской профилактики» филиал в г. Сургуте*



В современном техногенном мире вы даже не надеетесь прожить долгую счастливую жизнь без болезней. Самая главная составляющая нашего здоровья — это иммунитет, который необходимо поддерживать ежедневно.

Что такое иммунитет - это способность организма защищаться от различных вирусов и чужеродных организмов. Если человек вял, малоактивен и малоподвижен, то и иммунитет у него очень низкий. Напротив, у людей с активной жизненной позицией, регулярно занимающихся спортом будет очень сильный и устойчивый иммунитет.

Иммунная система первая линия защиты нашего организма от бактерий, вирусов, и возбудителей заболеваний. Для поддержания здорового иммунитета недостаточно простого приема поливитаминов.

Необходим комплексный подход чтобы поддержать надлежащий образ жизни.

#### 1. Занятия спортом

Регулярные физические упражнения способствуют укреплению лимфатической

