**Как поддерживать иммунитет?**

**1. Полноценное питание.**

Иммунитет зависит от работы кишечника: 80% «клеток» иммунной системы находится именно в нем. Все, что мы едим или ослабляет, или усиливает нашу иммунную обороноспособность. В рационе обязательно должны быть:

* полноценные белки - мясо, рыба, бобовые;
* овощи, фрукты и ягоды. Морковь, свекла, капуста, фасоль, редька, красный перец, гранаты, изюм, чернослив, черноплодная рябина, курага, яблоки, красный виноград, клюква, орехи, хрен, чеснок, лук;
* морепродукты. Предпочтительнее всего кальмары и морская капуста, т.к. они в большом количестве содержат минералы - селен, цинк, магний, кальций, железо, йод, марганец;
* растительные продукты, содержащие минеральные вещества - орехи, бобовые, семечки, цельные крупы, а также какао и горький шоколад;
* продукты, содержащие калий. Больше всего его в картофеле, испеченном в мундире, в урюке, орехах, гречневой и овсяной крупах;
* кисломолочные продукты: особенно те, которые содержат живые бактерии. Они борются с вредными микроорганизмами за место в нашем кишечнике и создают основной защитный барьер от болезнетворных микробов. Разнообразные биокефиры и биойогурты усиливают выработку интерферона, содержащийся в них метионин способствует выведению радионуклидов из организма;
* пробиотики. Они увеличивают рост полезных бактерий в организме - лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

**2. Отказ от курения и употребления алкоголя.**

**3. Бережное отношение к своей психике.** Уделяйте время расслаблению. Придя домой с работы, прилягте на диван, закройте глаза, и постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, дыша глубоко и ровно. Можно включить негромкую музыку. Это прекрасно снимает накопившуюся в течение дня усталость и не дает стрессу победить иммунитет.

**4. Здоровый сон.** Не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении.

**5. Закаливание** (обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны). Рекомендовано чередование высоких и низких температур. Основное правило закаливающих процедур – постоянство и постепенность достижения низких температур воды.

**6. Регулярные занятия спортом, подвижный образ жизни.** Однако следует помнить, что чрезмерные нагрузки могут негативно влиять на иммунитет. Полезны физические упражнения: гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, длительные пешие прогулки, шейпинг, тренажеры.

**7. Вакцинопрофилактика, или иммунизация**. Это система обязательных профилактических прививок, осуществляемых в определенном возрасте детям и взрослым, которая позволяет наиболее полноценно защитить от опасных инфекционных болезней – туберкулеза, полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка, кори, краснухи, эпидемического паротита, вирусного гепатита В, гриппа, гемофильной и пневмококковой инфекций и др. В России иммунизация проводится согласно Национальному календарю профилактических прививок в государственных медицинских организациях бесплатно, детям – с согласия родителей.

 ГУЗ ЯО ГДБ ООМПД в ОУ 2023 год.