

# 7 основных принципов укрепления иммунитета осенью (/ru/2017-03-12-10-50-44/stati/2741-7-osnovnykh-printsipov-ukrepleniya-immuniteta-osenyu)

Опубликовано: 16.10.2023 11:05

 Печать

С приходом осени погода начинает довольно резко меняться. Прежде всего это связано с понижением температуры, уменьшением количества солнечных дней, повышением влажности воздуха. Все это способно вызвать общую слабость, сонливость, вялость и простуду. Это происходит, потому что иммунитет ослабевает. Поддерживать иммунитет не так сложно, как Вам кажется. Достаточно взять за привычку следующие принципы, которые помогут вам оставаться не только здоровыми, но и полными сил и бодрости круглый год.

**Правильное питание.** Ограничьте употребление жирной и жареной пищи, отдавайте предпочтение вареным продуктам. В них сохраняется больше питательных веществ, они легче перевариваются.

## **Увеличьте употребление свежих овощей, фруктов и зелени**

Именно эти продукты являются залогом здоровья, долголетия и крепкого иммунитета. Они помогают бороться со свободными радикалами, которые повреждают здоровые клетки и делают нас более восприимчивыми к инфекциям. Ну и конечно, фрукты и овощи богаты ценными витаминами и микроэлементами.

**Вакцинация против гриппа.** Если вы еще не сделали прививку от гриппа, то самое время задуматься об этом, так как, по мнению эпидемиологов и инфекционистов, первые волны заболеваемости приходят к нам не позднее начала ноября.

**Спорт и физическая активность.** Умеренная физическая нагрузка необходима для улучшения кровотока, нормализации работы сердца, сосудов, легких. Можно ежедневно делать утреннюю зарядку, бегать, плавать в бассейне, заниматься в тренажерном зале, а может быть просто станете прогуливаться перед сном, ваш организм станет более закаленным, а значит, и приспособленным к любым переменам, в том числе и к перемене сезона.

**Соблюдайте режим сна.** Во время сна тело восстанавливает силы, происходит регенерация клеток и перезагрузка всех процессов. Обеспечьте своему организму полноценный отдых. В среднем взрослым требуется от 6 до 9 часов сна. Детям и подросткам — от 9 до 12. Чтобы сон был крепким, за час до ночного отдыха не используйте гаджеты и не смотрите телевизор. Синие свечение экранов отрицательно влияет на наши циркадные ритмы. Здоровый сон укрепит иммунитет и поможет организму противостоять вирусам.

**Откажитесь от вредных привычек.** Алкоголь и никотин - это яд для вашего организма и дополнительная нагрузка для вашего иммунитета.

**Одевайтесь по погоде.** Осенняя погода капризна и непредсказуема, и поэтому на всякий случай лучше иметь с собой теплые носки и зонтик. Простуда может появиться из-за банальной гипотермии. В таком состоянии организму сложнее справиться с острыми респираторными инфекциями и другими заболеваниями.

**Берегите себя и близких!**

**Будьте здоровы!**