

Күзде иммунитетті нығайтудың негізгі 7 қағидалары

Құрылды 16.10.2023 10:59 Автор: Super User

[Басып шығару](#)

Күздің келуімен ауа-райының күрт өзгеруі байқалады. Бұл ең алдымен температураның төмендеуі, күндізгі жарықтың азайып, ауа ылғалдылығының жоғарылауына байланысты. Мұның бәрі әлсіздікке, ұйқышылдыққа және суық тиюге алып келуі мүмкін. Бұл иммунитет әлсірегендіктен болады. Иммунитетті сақтау сіз ойлағандай қиын емес. Келесі қарапайым қағидаларды сақтау арқылы, өз деніңіздің саулығыңызды нығайтып, жыл бойы күш пен жігерге толықтыру принциптерін әдетке айналдырғаныңыз жөн.

Дұрыс тамақтаныңыз. Майға қуырылған тағамнан бас тартып, оларды бұға пісірілген тағамдармен алмастырған абзал. Себебі, олар қоректік заттарды көбірек сақтайды және оңай қорытылады.

Жаңа піскен көкөністерді, жемістер мен шөптерді тұтыну көлемін көбейтіңіз. Дәл осы өнімдер ұзақ өмір сүрудің, денсаулық сақтаудың және күшті иммунитеттің кепілі болып табылады. Олар сау жасушаларды зақымдайтын және бізді инфекцияларға бейім ететін инфекцияларымен күресуге көмектеседі. Сосын, жемістер мен көкөністер құнды дәрумендер мен микроэлементтерге бай.

Тұмауға қарсы вакцинация. Егер сіз әлі тұмауға қарсы екпе алмаған болсаңыз, онда бұл туралы ойланудың уақыты келді, өйткені эпидемиологтар мен инфекционистердің пікірінше, аурудың алғашқы толқыны әдетте қаршаның басынан кешіктірмей келеді.

Спорт және дене белсенділігі. Қалыпты физикалық белсенділік қан ағымын жақсарту, жүрек, қан тамырлары мен өкпенің жұмысын қалыпқа келтіру үшін қажет. Күнделікті таңертеңгілік жаттығулар жасау, жүгіру, бассейнде жүзу, спортзалында шынығу немесе ұйықтар алдында серуендеу, Сіздің денеңіздің шынығуы арқылы, кез-келген өзгерістерге, соның ішінде маусымдық өзгерулерге бейімделуіне көмектеседі.

Ұйқы режимін сақтаңыз. Ұйқы кезінде ағзадағы барлық процестер тұрақтанады, жасушалар қалпына келеді, ағза толыққанды демалады. Күніне ересектерге орташа есеппен 6-дан 9 сағатқа дейін, балалар мен жасөспірімдерге 9-дан 12 сағатқа дейін ұйқы қажет. Ұйқының күшті болуы үшін түнгі демалыстан бір сағат бұрын гаджеттерді пайдаланбағаныңыз және теледидар көрмегеніңіз абзал. Себебі, экрандардың көк жарығы біздің циркадиялық ырғағымызға теріс әсер етеді. Толыққанды ұйқы иммундық жүйені нығайтады және организмнің вирустарға қарсы тұруына көмектеседі.

Жаман әдеттерден бас тартыңыз. Алкоголь мен никотин - бұлар сіздің ағзаңызды улайды және иммунитетіңізге қосымша жүктеме түсіреді.

Ауа-райына қарай киініңіз. Күзде ауа-райын болжау мүмкін емес, сондықтан жылы шұлық пен қолшатыр қол астыңызда болғаны дұрыс. Қарапайым гипотермияға байланысты суық тиюуі ықтимал. Бұл жағдайда ағзаға жедел респираторлық инфекциялармен және басқа аурулармен күресу қиын болады.

**Өзіңізге және жақындарыңызға қамқорлық жасаңыз!
Дендеріңіз сау болыңыз!**