

# НЕДЕЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА



**Иммунитет человека** – это система особых клеток и белков, защищающих организм от болезнетворных микроорганизмов (например, бактерий, вирусов, грибов).

## Что необходимо человеку для поддержания иммунитета?

### 1. ПОЛНОЦЕННОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Неправильное питание снижает иммунитет. Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.

### 2. ХОРОШЕЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Стресс негативно влияет на иммунитет – в стрессовом состоянии вырабатывается гормон кортизол, который подавляет синтез антител и активацию макрофагов.

### 3. ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ.

Вредные привычки разрушают защиту организма: курение снижает количество антител и активность макрофагов, а алкоголь блокирует передачу сигналов в иммунной системе. Без этих процессов организм не может вовремя распознать и уничтожить инфекцию.

### 4. ХОРОШЕЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Хронический стресс вызывает выброс кортизола, который подавляет работу лимфоцитов. Позитивный настрой и покой активируют «режим защиты», помогая клеткам быстрее атаковать вирусы.

### 5. ЗАКАЛИВАНИЕ

Контрастный душ и обливания – это мощная тренировка для организма. Закаливание улучшает терморегуляцию и кровообращение, благодаря чему иммунные клетки быстрее попадают в очаг инфекции.

### 6. ЗДОРОВЫЙ СОН

Не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении.



**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ  
О ВАЖНОСТИ  
ВАКЦИНАЦИИ!**

