Способы укрепления иммунитета

**1. Правильное питание**

Пища должна быть разнообразной и качественной. Необходимо регулярно употреблять в пищу мясо или рыбу. Очень полезны овощи, фрукты, ягоды и зелень. Необходимы организму человека и кисломолочные продукты, т.к. они усиливают выработку интерферона. Очень полезными свойствами обладает оливковое масло. Зленный чай способствует выведению из организма радионуклидов. Нужно стараться избегать употребления большого количества различных консервантов, красителей и стабилизаторов. Вред организму наносят и продукты с высоким содержанием сахара. Негативное воздействие на иммунитет оказывают диеты, голодание, а также и избыточный вес.

**2. Витамины и минералы**

Самыми важными витаминами для иммунной системы являются A, B5, C, D, F, PP. Необходимые минералы: селен, цинк, магний, кальций, железо, йод и марганец. Дефицит необходимых человеку микроэлементов губительно действует на весь организм. Особенно не хватает витаминов человеку весной и осенью.

**3. Пробиотики**

Нужно есть больше продуктов, которые увеличивают рост полезных бактерий в организме. В их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

**4. Закаливание организма**

Укрепить иммунитет поможет чередование высоких и низких температур. Для этого можно использовать обливание холодной водой, контрастный душ. Помогает посещение бани и сауны.

**5. Природные средства**

Природными народными средствами для укрепления иммунитета являются: эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк и лимонник. Полезно пить травяные настои и отвары.

**6. Активный образ жизни**

Для здоровья очень полезны физические упражнения. Рекомендуется заниматься гимнастикой, аэробикой, шейпингом, фитнесом, бегом и плаванием. Хорошо совершать длительные пешие прогулки. Однако физические нагрузки должны быть нормированы.

**7. Расслабление**

Для борьбы с негативными последствиями стрессов необходимо научиться правильно расслабляться. Во многом этому способствует спокойная музыка, глубокое и ровное дыхание, а также позитивные мысли.

**8. Борьба с дисбактериозом**

Иммунитет в большой степени зависит от состояния нашего кишечника. Необходимо поддерживать баланс полезных палочек и бактерий в кишечнике и бороться с вредными.

**9. Полноценный сон**

Для поддержания здоровья человеку необходим полноценный сон. Спать нужно не менее восьми часов в сутки. Бессонницу обязательно нужно лечить.