

9 СПОСОБОВ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

**Упражнения на свежем воздухе.**

Прогулки, бег или нордическая ходьба (Ходьба с лыжными палками) **в течении 30 минут в день** стимулируют иммунную систему, циркуляцию крови, работу легких, а также улучшают настроение

Больше света.

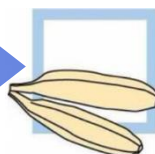
Как можно чаще старайтесь находиться на солнце – естественный источник витамина D. Солнечный свет влияет на мозг, иммунную систему и гормоны, такие как эндорфин

**Расслабляйтесь.**

Стресс наносит вред иммунной системе, расслабляйтесь за книгой или прослушиванием музыки

Сон.

Здоровый - полноценный сон (сон в течении от 7 до 9 часов) восстанавливает иммунную систему

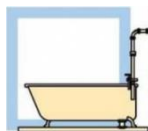
**Пища.**

Употребляйте больше фруктов и овощей, легкую пищу с малым содержанием жиров и большим количеством витаминов.

Рекомендуется снизить употребление алкоголя

Жидкости.

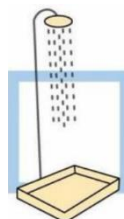
Поддерживайте свой метаболизм, употребляя большое количество воды (минеральная вода способствует выведению шлаков и токсинов из организма) или травяного чая (антиоксиданты в зеленом чае помогают в укреплении иммунной системы).

**Полезные процедуры.**

Принимайте горячие ванны с тимьяновым маслом, чтобы улучшить дыхание. Процедура не должна превышать 15 минут

Душ

По утрам принимайте контрастный душ. Он укрепляет состояние мышц, улучшает кровообращение и состояние нервной системы

**Сауна.**

Раз в две недели ходите в сауну. Изменения температуры помогают иммунной системе бороться с инфекциями

- ✓ Проветривайте помещение.
- ✓ Проводите влажную уборку.
- ✓ Используйте средства индивидуальной гигиены.
- ✓ Тщательно и часто мойте руки.
- ✓ Не посещайте места массового скопления людей.

- ✓ Не трогайте грязными руками глаза.
- ✓ Не трогайте грязными руками нос
- ✓ Пользуйтесь одноразовыми салфетками.
- ✓ Используйте антисептики с содержанием спирта.