

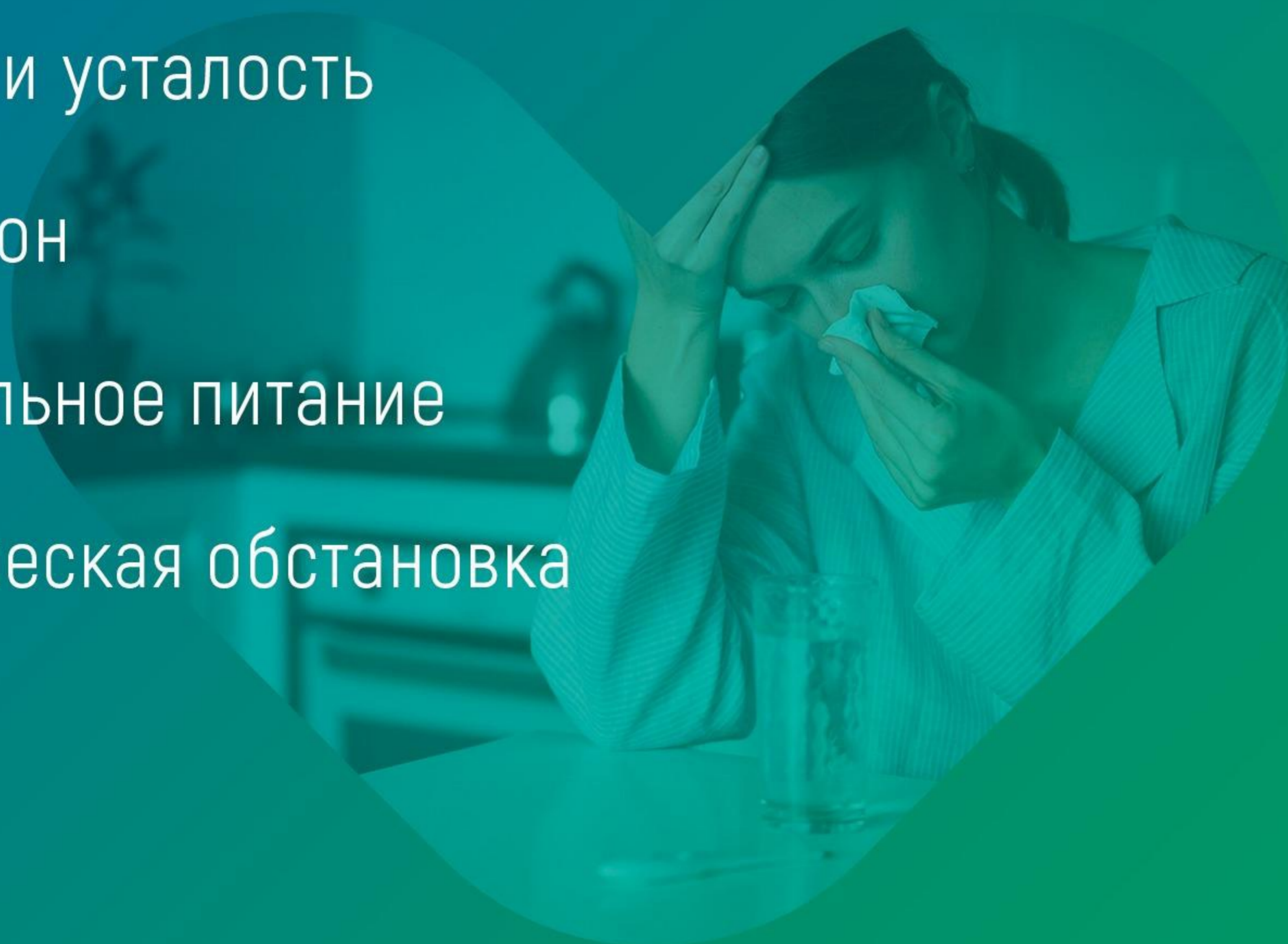
ЧТО ТАКОЕ ИММУННАЯ СИСТЕМА?

Иммунная система – это система организма, которая **защищает его от всех чужеродных веществ извне** (вирусы, бактерии, грибы) и **контролирует уничтожение вышедших из строя собственных клеток** (защищает от опухолевых образований)

**ЕСЛИ ИММУНИТЕТ ОСЛАБЛЕН,
ТО НЕ ИЗБЕЖАТЬ ЧАСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ**

ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

- ♥ неправильный образ жизни: употребление алкоголя, курение
- ♥ низкая физическая активность
- ♥ стрессы и усталость
- ♥ плохой сон
- ♥ неправильное питание
- ♥ экологическая обстановка



РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

МИНИМУМ 150 МИНУТ **УМЕРЕННОЙ**
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

МИНИМУМ 75 МИНУТ **ИНТЕНСИВНОЙ**
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

10 000 ШАГОВ В ДЕНЬ

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ХОРОШЕГО ИММУНИТЕТА!

- 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
- Углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОМОГАЮТ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?



ИМБИРЬ, ЛИМОН



ЗЕЛЕНый ЧАЙ



ФРУКТЫ



ЯГОДЫ



КАШИ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ?

Стресс – это эмоциональное состояние, которое развивается у человека, **когда он сталкивается с психологически трудными ситуациями, которые он считает неразрешимыми**

5 ПРАВИЛ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

1. Не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя, это больше обострит проблему
2. Уделяйте время интересным для вас занятиям, найдите новое хобби
3. Найдите время для расслабления в течение рабочего дня
4. Больше времени проводите с близкими людьми
5. Сосредоточьтесь на позитивных моментах в Вашей жизни. Чаще улыбайтесь!

ИММУНИТЕТ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

С ВОЗРАСТОМ ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА
ОСЛАБЕВАЕТ, ЭТО СВЯЗАНО СО СНИЖЕНИЕМ
КОЛИЧЕСТВА СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК

Чем грозит ослабление иммунитета в пожилом возрасте?

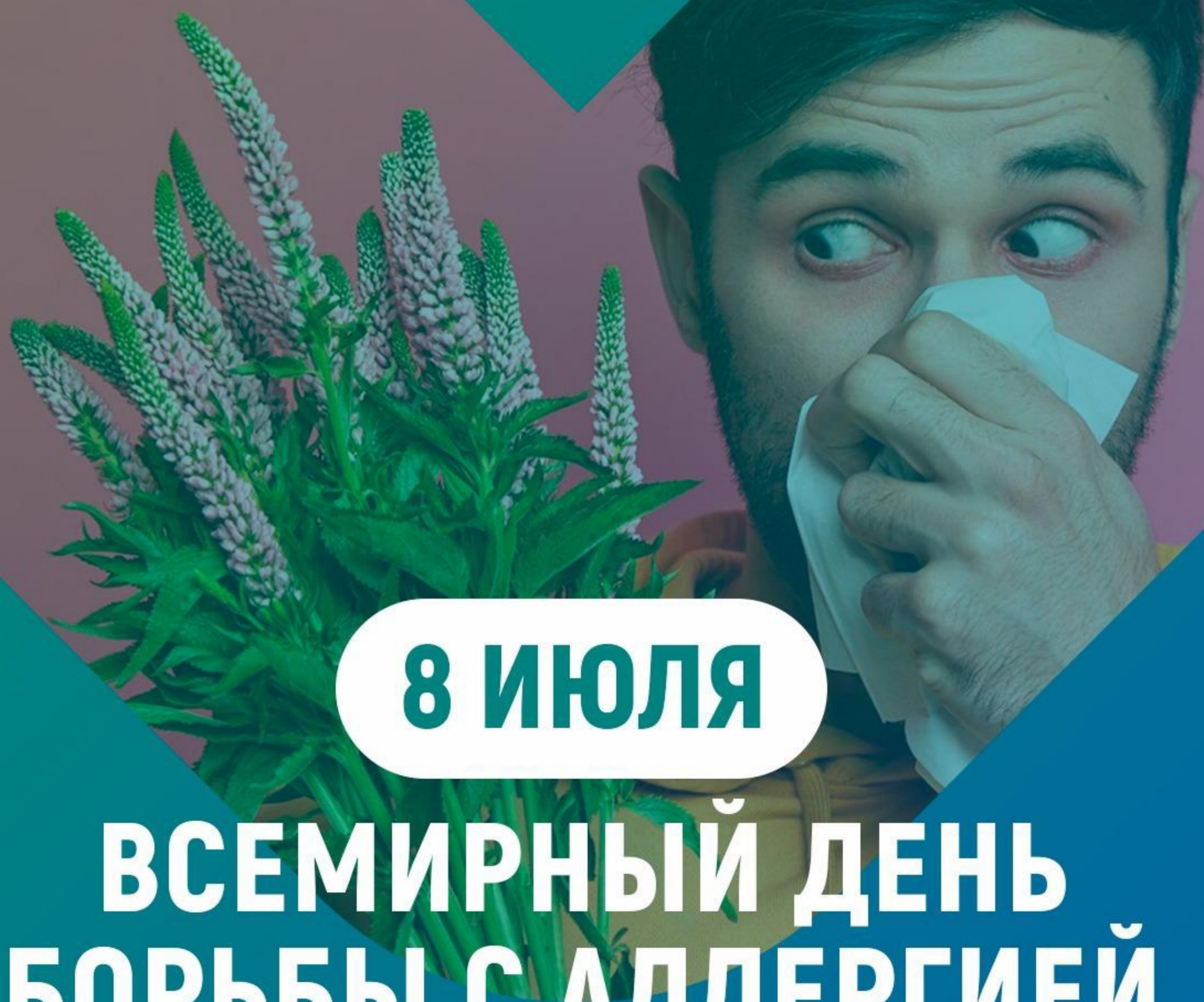
- нарушение процессов контроля за состоянием органов и возникновение аутоиммунных и онкологических заболеваний
- снижение резистентности (устойчивости) к бактериальной и вирусной агрессии, наличие латентных (внешне не проявляющихся) инфекций
- нарушение баланса микрофлоры кишечника (микробиоты)



7 ПРАВИЛ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

- 1** Полноценный сон не менее 8 часов в сутки, ложиться до полуночи
- 2** Питайтесь полноценно, выпивайте стакан воды до приема пищи
- 3** Введите правило 3+2: съешьте каждый день 3 овоща и 2 фрукта
- 4** Регулярно занимайтесь спортом
- 5** Старайтесь избегать стрессовых ситуаций
- 6** Своевременно и полностью лечитесь от любых инфекционных заболеваний
- 7** Не пренебрегайте календарем прививок

**УКРЕПЛЯЙ ИММУНИТЕТ –
РАЗВИВАЙ ЗДОРОВЫЕ
ПРИВЫЧКИ!**



8 ИЮЛЯ

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С АЛЛЕРГИЕЙ**