



### **С 23 февраля по 1 марта – Неделя поддержания и укрепления иммунитета**

Неделя с 23 февраля по 1 марта Министерством здравоохранения Российской Федерации объявлена Неделью поддержания и укрепления иммунитета в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта.

Цель ее проведения – проинформировать население о ключевой роли иммунной системы в защите нашего организма и важности укрепления и поддержания иммунитета.

Иммунная система (иммунитет) — это система организма, которая защищает его от всех чужеродных веществ извне (вирусы, бактерии, грибы и т. д.) и контролирует уничтожение вышедших из строя или устаревших собственных клеток.

Что неблагоприятно влияет на снижение иммунитета:

- неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
- стресс, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
- окружающая среда;
- неправильное питание.

Иммунная система будет комфортно выполнять свою функцию при соблюдении принципов здорового образа жизни:

- ✓ Здоровое питание: наличие в рационе фруктов, овощей, ягод, зелени, белковой пищи, цельнозерновых и кисломолочных продуктов;
- ✓ Умеренная, регулярная физическая нагрузка способствует сохранению иммунитета;
- ✓ Качественный сон: не менее 7-8 часов ежедневно;
- ✓ Закаливание способствует сохранению иммунитета;
- ✓ Отказ от курения, употребления алкоголя и других психоактивных веществ (все эти зависимости крайне негативно влияют на иммунную систему);

- ✓ Управление стрессом (с помощью дыхательных практик, медитаций, техник релаксации, занятий йогой)

Укрепление иммунитета – самая лучшая профилактика от различных заболеваний. Эффективной мерой, позволяющей сохранить иммунную систему в нормальном состоянии, является здоровый образ жизни.

**Укрепляйте иммунитет! Развивайте здоровые привычки!**