


# НЕДЕЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

24 ФЕВРАЛЯ  
–  
2 МАРТА



**Иммунитет- защитник нашего организма и  
оружие в борьбе с болезнями**

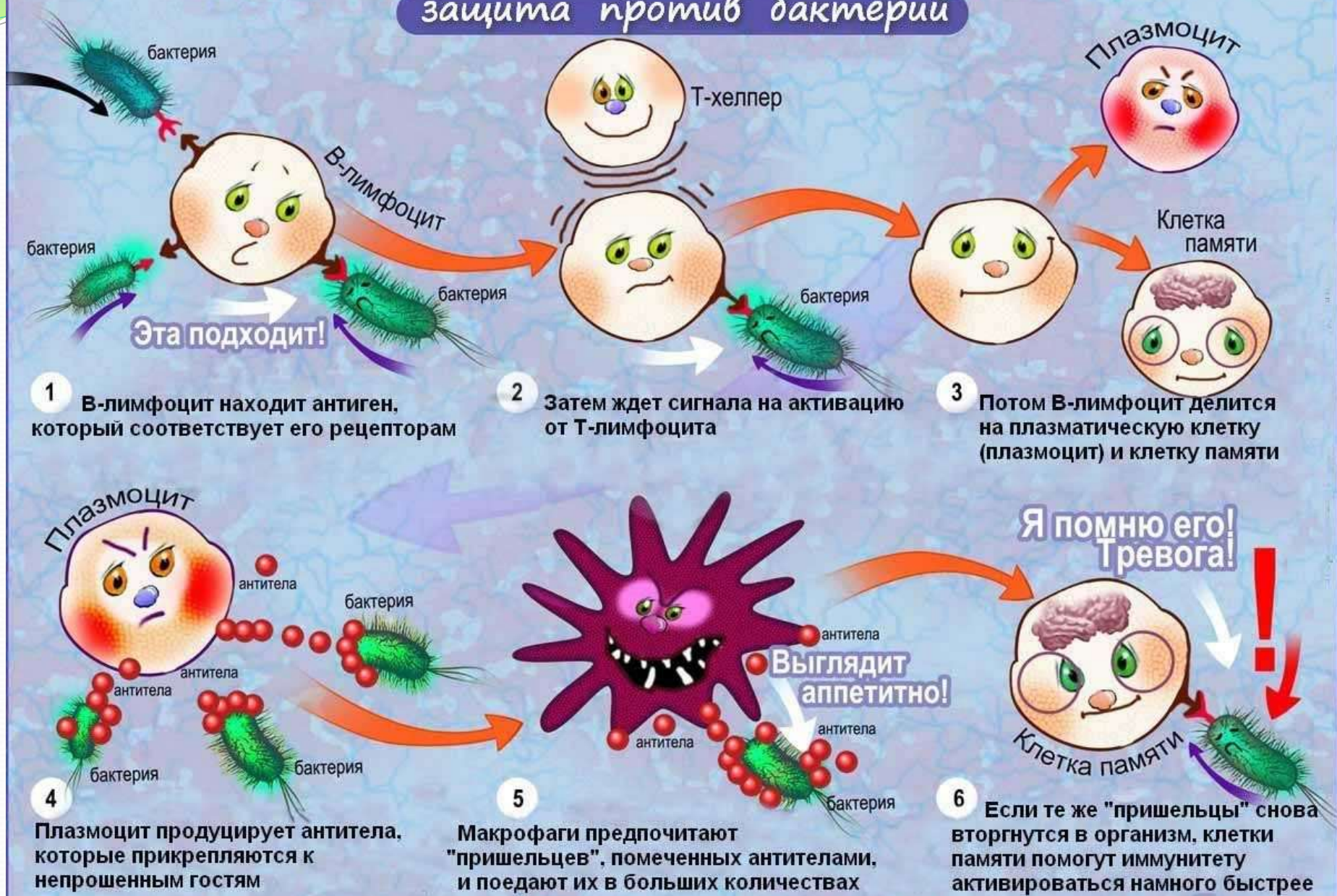


**Предназначение  
иммунной системы  
организма – охрана  
организма от воздействия  
болезнетворных  
микроорганизмов и  
вирусов.**



# Вот так работает иммунитет

## защита против бактерий







Министерство здравоохранения РФ

**1 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА**

**ИММУНИТЕТ** – способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов.

## КАК ПОДНЯТЬ ИММУНИТЕТ

### ФАКТОРЫ, НЕГАТИВНО ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ИММУНИТЕТ:

- ▶ вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики);
- ▶ постоянные стрессы;
- ▶ нерациональное питание (голодание, переедание);
- ▶ непродолжительный беспорядочный сон;
- ▶ сидячий образ жизни, низкая двигательная активность;
- ▶ загрязнение окружающей среды;
- ▶ бесконтрольное употребление лекарственных средств.



### ЧТО НЕОБХОДИМО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ИММУНИТЕТА:

- ▶ полноценное здоровое питание;
- ▶ отказ от курения и употребления алкоголя;
- ▶ снижение уровня стресса;
- ▶ здоровый сон (не менее 7-8 часов);
- ▶ закаливание;
- ▶ регулярные умеренные физические нагрузки, активный образ жизни;
- ▶ прием витаминных и минеральных комплексов (с предварительной консультацией у врача);
- ▶ индекс массы тела 18,5-24,9;
- ▶ регулярное пребывание на свежем воздухе;
- ▶ соблюдение норм гигиены тела и жилища;
- ▶ своевременная вакцинация.

**УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА И СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ПОМОГУТ ВАМ СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**



# 5 ВЕЩЕСТВ, НЕДОСТАТОК КОТОРЫХ ОСЛАБЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Иммунитет – это природный механизм защиты нашего организма от болезней и микробов. Обычно он успешно справляется с различными инфекциями, однако если иммунная система ослаблена, организм становится более уязвим к различным заболеваниям.

## Витамин D

- Ослабление иммунитета

## Витамин B12

- Нарушения процесса кроветворения
- Нарушений функций нервной системы
- Иммунодефицит

## Магний

- Снижение иммунитета
- Нарушение сердечно-сосудистой системы
- Головные боли
- Депрессии

## Железо

- Снижение иммунитета

## Йод

- Респираторным заболеваниям с осложнениями





**Лимон**  
Витамин С  
Стимулирует работу  
имунной системы



**Редька**  
Минералы  
Укрепление  
стенок  
сосудов



**Брокколи**  
Пищевые волокна  
Выводит шлаки  
и вредные  
бактерии



**Йогурты, кисломолочные  
продукты**  
Бифидо- и лактобактерии  
Благотворное влияние  
на ЖКТ



**Мед**  
Витамины  
Иммуномоделирующее  
действие

**10 продуктов  
для повышения  
иммунитета**



**Куриный бульон**  
Минералы,  
аминокислоты,  
коллаген  
Укрепление суставов,  
повышение иммунитета



**Имбирь**  
Витамины и минералы  
Иммуномоделирующее  
действие, стимулятор  
обмена веществ



**Куркума**  
Антиоксиданты  
Противовоспалительные  
свойства



**Чеснок**  
Фитонциды  
Уничтожение  
бактерий



**Жирная рыба**  
Кислоты Омега-3  
Контроль за  
воспалительными  
процессами



# ВРЕД И ПОЛЬЗА

## ВРЕД

Люди, которые спят 6 и менее часов в день в 4 раза чаще болеют инфекциями дыхательных путей.

Люди, которые ложатся спать не позже 22 часов болеют меньше.

100 г. углеводов из этих продуктов в 1,5-2 раза снижает активность иммунитета (фагоцитоза) на срок до 5 – 6 часов.

Соль увеличивает количество воспалений в организме и тем – снижает активность иммунитета. Употреблять не более 1-2,5 г/день.

Сало, масло, гхи, жиры увеличивают воспаления кишечника и тем – снижают иммунитет.

Недостаток фруктово-овощной клетчатки ухудшает состав микрофлоры, это повышает уровень воспалений кишечника.

Более 19% белка в целом и более 4-6% животного белка от калорийности пищи повышают уровень воспалений в организме и этим - снижают иммунитет.

### МЕНЕЕ 6-8 ЧАСОВ СНА



ОБОСНОВАНИЯ И ОПТИМАЛЬНЫЕ КОЛИЧЕСТВА ПРОДУКТОВ – В СТАТЬЯХ И ВИДЕО НА САЙТЕ [WWW.MOVEAT.EXPERT](http://WWW.MOVEAT.EXPERT)

### САХАР, МЁД, ХЛЕБ



### СОЛЬ, СОЛЁНОЕ



### ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ



### НЕДОСТАТОК КЛЕТЧАТКИ



### ИЗБЫТОК ЖИВОТНОГО И ЛЮБОГО БЕЛКА



# ДЛЯ ИММУНИТЕТА

## ПОЛЬЗА

### МОРСКИЕ ОМЕГА-3



### КВАШЕННЫЕ И ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ



### СЕМЕНА ТЫКВЫ



### ГРИБЫ



### МОРСКАЯ КАПУСТА



### КАПУСТЫ, ПАПРИКА, КИВИ, ПЕТРУШКА, ЦИТРУСОВЫЕ



Около 800-1200 мг омега-3 (DHA + EPA) в день снижает смертность от респираторных заболеваний на 20%

Квашенные овощи, мочёные яблоки, йогурт и кефир уменьшают воспаления в кишечнике и этим повышают иммунитет.

Рекордсмен по содержанию витамина Е и цинка. 40-50 г. в день повысят уровень иммунитета.

Ежедневное употребление обжаренных шампиньонов (100 г. сырых) уже через 1 неделю увеличит активность иммуноглобулинов в слизистых рта и носоглотки на 50%

Содержит нужные иммунитету вещества: 55% витамина К, 45% фолиевой к-ты, 10% цинка, 21% железа, 48% витамина D от дневной нормы в 100 г. размоченной капусты.

Для сильного иммунитета требуется 200 мг. витамина С в день. Эти продукты – рекордсмены по его содержанию

# КАК ПОМОЧЬ ИММУННОЙ СИСТЕМЕ





# КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ ПЕРЕД ВЕСНОЙ

## ЕЖЕДНЕВНЫЕ 30-МИНУТНЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Под воздействием естественного света в организме вырабатывается витамин D. Недостаток этого витамина ведет к снижению иммунитета, повышению риска рака, к развитию рахита у детей.

## ПИЦЦА

Рацион следует усилить овощами и фруктами, нежирной пищей с большим содержанием витаминов. Откажитесь от алкоголя, так как он нарушает процессы кроветворения, снижает выработку лимфоцитов.



## ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Умеренные физические нагрузки снижают риск простудных и инфекционных заболеваний. Для стимулирования иммунной системы необходимы ежедневные прогулки или легкий бег. Также можно посещать спортивный зал и бассейн.

## СОН

Даже у абсолютно здорового человека, систематическое нарушение сна повышает уязвимость организма к инфекциям и опухолевым заболеваниям. Нарушение сна сбивает естественные ритмы накопления в крови лейкоцитов и клеток-киллеров. Хороший сон восстановит иммунную систему.



## ПЕЙТЕ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ

Недостаток жидкости замедляет обмен веществ. Сбои в обмене веществ вызывают появление лишнего веса, нарушение сна, снижение иммунитета, риск возникновения рака. Однако следует помнить о вреде газированных напитков и о том, что суточная норма потребления жидкости - обычно составляет 2-3 литра.



## ОТДЫХ

Переутомление и стресс угнетают иммунную систему. Отдыхайте, сменяйте городскую суету на прогулки на природе. Читайте книги, слушайте музыку, встречайтесь с друзьями и получайте больше положительных эмоций.







## РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ



Как только ребенок начинает ходить в детский садик, походы туда превращаются в чередование «болеет/не болеет». Что нужно делать для того, чтобы ребенок реже болел в детском саду?

### БОЛЕТЬ НУЖНО!

Дошкольники могут подхватить вирус в любом людном месте: в магазинах или транспорте, но для большинства детей посещение детского сада, особенно в первый год, становится причиной частой заболеваемости.



## РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ



Как только ребенок начинает ходить в детский садик, походы туда превращаются в чередование «болеет/не болеет». Что нужно делать для того, чтобы ребенок реже болел в детском саду?

### БОЛЕТЬ НУЖНО!

Дошкольники могут подхватить вирус в любом людном месте: в магазинах или транспорте, но для большинства детей посещение детского сада, особенно в первый год, становится причиной частой заболеваемости.

Большинство педиатров считают, что частые простуды будут преследовать до тех пор, пока детский иммунитет не выучит все самые распространенные патогены и не научится им противостоять.

Замечено, что дети, которые не ходят в садик, болеют реже, зато в младших классах школы они, как правило, восполняют этот пробел.

Задача родителей помочь детской иммунной системе быстрее окрепнуть.

# РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ

## ЧТОБЫ МАЛЫШ НЕ БОЛЕЛ

### Что формирует крепкий иммунитет?

**Образ жизни ребенка.** Жизнь ребенка обязательно должна протекать по режиму и включать в себя прогулки в любую погоду, закаливание, регулярные физические активности.

**Качественное питание.** Сбалансированное питание, богатое белком, сложными углеводами, ненасыщенными жирами, клетчаткой, витаминами и микроэлементами – прекрасный способ укрепить иммунитет.

**Тренировка иммунитета.** Не оберегайте ребенка от общения с другими детьми на детской площадке или в гостях — иммунная система должна адаптироваться к внешнему миру.

**Вспомогательные средства.** Для стимуляции иммунитета используйте традиционные народные средства – чеснок, лук, цитрусовые, смородина, калина, малина, клюква, гранаты, мед, орехи, сухофрукты, рыбий жир. В осенне-зимний период рекомендуется принимать пробиотики, которые должен назначить педиатр.



## УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ



### ГИГИЕНА

Приучайте ребенка соблюдать личную гигиену. Большинство вирусов и бактерий передаются контактным путем. Объясните ребенку, как важно регулярно мыть руки, пользоваться влажными салфетками, не тянуть в рот грязные руки, не пользоваться чужими предметами личной гигиены.

### ЗАКАЛИВАНИЕ

Действенный способ укрепления иммунитета – это закаливание. Существует множество вариантов закаливания: расширенное умывание, хождение босиком, обливание ног, контрастное обливание и другие способы, проводимые с учетом принципов закаливания.

### ЗДОРОВЫЙ МИКРОКЛИМАТ ДОМА

Нужно чаще делать влажную уборку и проветривать помещения, чтобы снизить концентрацию вирусов и бактерий. Используйте увлажнители воздуха – нормальная влажность воздуха – нормальная влажность для защиты организма от вирусов и бактерий.



# ПРАВИЛА УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

ЗДОРОВЫЙ ИММУНИТЕТ ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЬШИНСТВА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРОЖИТЬ ЗДОРОВУЮ И ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ.



## Питайтесь сбалансированно

(каши, овощи, фрукты, орехи, рыба и морепродукты обязательно должны присутствовать в рационе питания)



## Закаливайтесь

(обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны). Рекомендовано чередование высоких и низких температур



## Прививайтесь!

Вакцинация является одним из самых главных барьеров от серьезных инфекций



Откажитесь от курения и употребления алкоголя



Спите не менее 8 часов в сутки

в хорошо проветренном помещении



Избегайте стресса



Регулярно занимайтесь спортом, в том числе на свежем воздухе

**Укрепляйте иммунитет!  
Живите активно!**

