**С 3 июня по 9 июля 2023 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделей сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля).**

Предназначение иммунной системы – защита нашего организма, причем не только от микробов, вирусов и паразитов, но и от «выходящих из-под контроля» собственных клеток.

**Что влияет на снижение иммунных сил:**

Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, низкая физическая активность)
Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон
Окружающая среда
Неправильное питание. Иммунная защита организма напрямую зависит от питания. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других клеток иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы
**Признаки иммунного сбоя:**

частые ОРВИ
частые обострения хронических инфекционных заболеваний (тонзиллит, гайморит, бронхит, пиелонефрит и т. д.)
частые рецидивы герпетических высыпаний
гнойничковые поражения кожи
боли в суставах и мышцах
продолжительное повышение температуры или отсутствие температурной реакции при острых инфекционных заболеваниях
увеличение лимфатических узлов
плохое заживление ран
злокачественные новообразования
слабость
синдром хронической усталости
Иммунная система формируется у человека еще в утробе матери, и во многом зависит от наследственности. Весьма значительную роль в работе иммунитета играет наш образ жизни. И если с наследственностью мы сделать ничего не можем, то защитить иммунитет, выполняя простые определенные правила, — в наших силах!

**Как помочь нашей иммунной системе?**

Закаливание – это, по сути, тренировка иммунной системы. Главный принцип закаливания: умеренность, постепенность и регулярность. В идеале – после консультации с врачом
Правильное питание. Для укрепления организма необходимо сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами. Для того чтобы вы получали все необходимые вещества и микроэлементы, питание должно быть максимально разнообразным. Ешьте как можно больше овощей и фруктов, желательно в термически необработанном виде для большей сохранности витаминов
Режим и физическая активность. Для нормальной работы всего организма и хорошего самочувствия человека очень важен режим. Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время, высыпаться. Больше отдыхать, гулять на свежем воздухе. Регулярная физическая активность благотворно влияет на иммунитет. Во время активной физической нагрузки повышается общий тонус организма, улучшается настроение, что способствует большей активности и приливу энергии, кровь обогащается кислородом, улучшаются сон и аппетит. Физические нагрузки помогают избавиться от стресса, в организме вырабатываются эндорфины («гормоны счастья»)
Отказ от вредных привычек. Вредные привычки очень сильно ослабляют иммунную систему организма, ухудшают функционирование многих органов, губят сосуды, мозг, легкие, повышают риск развития заболеваний. По сути, если вы постоянно травите себя курением, алкоголем и пр., сложно ожидать от организма хорошего состояния. Кстати, ослаблять иммунитет могут и многие лекарственные препараты, поэтому не стоит бездумно принимать таблетки без назначения врача
Позитивный жизненный настрой
Профилактические прививки по национальному календарю
Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.

Берегите себя и будьте здоровы!

