



### 9. Ограничьте употребление алкоголя

Здоровый образ жизни не совместим с алкоголем! Считается, что алкоголь тормозит работу лейкоцитов, которые борются с инфекцией в организме. Употребление алкоголя снижает общий уровень здоровья.



### 10. Здоровый сон

Хороший сон благотворно влияет на ИС. Во время сна повышается уровень мелатонина, улучшающего функционирование ИС. Для здоровья взрослого человека для комфортной жизни достаточно 7-8 часов для сна в сутки.



### 11. Личная гигиена

Мы постоянно контактируем с массой разнообразных вирусов и микробов. Соблюдение элементарных правил личной гигиены снижает риск заражения инфекционными заболеваниями.



### 12. Лекарственные растения

Такие растения как эхинацея, женьшень и лимонник полезны для здоровья. Принимать отвары этих растений можно не только в целях профилактики, но и при ряде заболеваний в качестве средства укрепляющего иммунитет.

Мирская суета, работа и техногенные факторы становятся на пути здорового образа жизни. Чтобы быть здоровыми необходимо поддерживать здоровый образ жизни.

Последуйте приведенным в этом буклете советам и ваше здоровье изменится в лучшую сторону. Ведь в наше время стола так мало здоровых людей.



**8 (800) 200 0 200**

Бесплатная «Горячая линия»  
по вопросам:

- здорового питания
- физической активности
- отказа от табака
- рисков потребления алкоголя
- рисков потребления наркотиков
- работы центров здоровья

Буклет подготовлен по материалам сайта <http://sanbylleten.ru/>

**Б САНБЮЛЛЕТЕНЬ.ру**  
БУДУЩЕЕ ЗА МЕДИЦИНОЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ



# Здоровый образ жизни – правила



Самая главная составляющая нашего здоровья — это **иммунитет**. К сожалению, мы вспоминаем о здоровье только в период сезонных заболеваний ОРВИ и гриппом. И при этом удивляемся, почему же не помогают средства профилактики этих заболеваний.

*Ответ прост: вести здоровый образ жизни необходимо не только в период эпидемии гриппа. Иммунную систему необходимо поддерживать ежедневно.*

**Что такое иммунитет** - это способность организма защищаться от различных вирусов и чужеродных организмов. Если человек вял, малоактивен и малоподвижен, то и иммунитет у него очень низкий. Напротив, у людей с активной жизненной позицией, регулярно занимающихся спортом будет очень сильный и устойчивый иммунитет.

Иммунная система первая линия защиты нашего организма от бактерий, вирусов, и возбудителей заболеваний. Иммунная система защищает нас так же от собственных клеток, которые утратили свои обычные свойства. Примером могут служить раковые клетки. Для поддержания здорового иммунитета недостаточно простого приема поливитаминов или средств из рекламы. Необходим комплексный подход чтобы поддержать надлежащий образ жизни. Сюда входит здоровое питание, регулярные занятия спортом, оздоровительная физкультура и многое другое о чем вы прочтете далее.



### 1. Занятия спортом

Ежедневная утренняя зарядка должна стать для вас такой же обязательной процедурой как и умывание по утрам. Обязательно включите в комплекс занятий отжимания и упражнения на пресс.



### 2. Ешьте больше витаминов

Употребляйте в пищу больше продуктов содержащих витамины А, С и D. Витамин А больше всего содержится в томатном соке. Кладёшь витамина С - это цитрусовые. Витамин D вы найдёте в лососе, молоке и яйцах.



### 3. Закаливание как важный фактор здорового образа жизни

Помните как пелось в песне: "Если хочешь быть здоров закаляйся. Позабудь про докторов, водой холодной обливайся." Закаливание с раннего детства залог крепкого здоровья на всю жизнь!



### 4. Употребляйте белок

Белок своеобразный строительный материал для антител, которые являются защитным фактором иммунитета. Ешьте больше мяса, молока, рыбы, орехов, яиц и других продуктов содержащих белок.



### 5. Пейте чай

Знаете ли вы, что в чае содержится вещество под названием L-таенин? Попадая в организм оно расщепляется до этиламина, влияющего на активность кровяных клеток, которые отвечают за иммунитет.



### 6. Будьте позитивны

Люди жизнерадостные, имеющие положительный эмоциональный настрой, меньше подвержены стрессам и болезням. Это научно подтвержденный факт! Здоровый образ жизни с тоской и унынием не совместимы!



### 7. О пользе медитации

Занятия медитацией улучшают эмоциональное и физическое здоровье. Тренинги по медитации успокаивают нервную систему, улучшают работу иммунной системы, восстановят сон, повысят устойчивость к стрессам.



### 8. Держите себя в руках

Нервозность и постоянный стресс постоянные спутники нашей жизни, они повышают уровень негативных гормонов. Вы избежите этого, если научитесь контролировать себя.