Це треба знати!

На імунітет вплинути не так просто.

 Є всі [підстави](https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system%22%20%5Ct%20%22_blank) вважати, що [сон](https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000871.htm), [здорове харчування](https://medlineplus.gov/nutrition.html%22%20%5Ct%20%22_blank) і [фізична активність](https://medlineplus.gov/ency/article/007165.htm%22%20%5Ct%20%22_blank) – це те, чим ми можемо реально допомогти організму.

Доросла людина має спати сім-вісім годин на добу. Іноді є люди, яким може знадобитися і дев’ять, це також є нормою. Бажано мати графік, спати в темній і тихій кімнаті.

 Харчування має бути різноманітним. В раціоні мають бути фрукти, овочі, злаки, дієтичне м’ясо (риба, птиця). Води бажано пити побільше, але насильно пити не треба. Точно бажано скоротити вживання цукру, солі та [трансжирів](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/trans-fat/art-20046114%22%20%5Ct%20%22_blank).

З фізичною активністю все просто: чим більше ми рухаємося - тим краще. Ви можете кілька разів на тиждень їздити на велосипеді, прогулюватися пішки 20-30 хвилин щодня, ходити в спортзал тощо. Головне – рухатися.

Загартовуватися необхідно. Але нічого радикального робити не треба. Достатньо ходити босоніж, спати в прохолодній кімнаті, їсти та пити прохолодне. Так ваші судини не будуть різко звужуватися на холоді.

Вітаміни та мікроелементи є корисними для нас та нашого імунітету, але для роботи імунної системи достатньо вживати вітаміни у складі харчових продуктів. Тобто, якщо ви нормально харчуєтеся, нічого приймати не треба.

Доросла людина цілком може хворіти вірусними інфекціями кілька разів на рік, а то й частіше. Це не свідчить про проблеми з імунітетом.

*Зазвичай причина частих хвороб та зниження імунітету криється у способі життя!*