

✓ Как поднять иммунитет после коронавируса

Материалы взяты с сайта <https://cmrt.ru/stati/raznoe/kak-podnyat-immunitet-posle-koronavirusa/>
COVID — 19 – заболевание, от которого до сих пор не найдено эффективного лечения. Тем не менее, практически все врачи сходятся во мнении, что стойкость иммунитета играет важную роль и является ключевым фактором при лечении и выздоровлении. Поэтому поговорим о том, как повысить собственный иммунитет.

• Витамины в еде

Ведя разговоры о поддержании иммунной системы, в первую очередь стоит сказать о целебных свойствах натурального меда. В нем — множество витаминов и фолиевой кислоты. Но только в том случае, если продукт действительно натуральный. Крайне важными для организма являются молочные продукты. Особого внимания заслуживают ряженка и кефир, ведь в их составе — пробиотики, нормализующие пищеварительные процессы и помогающие выводить из организма шлаки. Отдавать предпочтение лучше продукции со средней жирностью — так вы защитите свои легкие. Среди других продуктов, повышающих иммунитет, следует выделить:

- **Орехи.** Кислоты омега — 3, растительный белок содержатся в достаточном количестве и способны активировать защитные силы организма.
- **Цитрусовые.** Все знают, что они — неиссякаемый источник витамина С.
- **Ягоды.** В чернике, малине и других природных вкусностях содержатся не только витамины, но и антиоксиданты.
- **Каши.** Источник минералов и микроэлементов, которые активно борются с разными видами инфекций.
- **Чеснок и перец.** Чеснок богат аллицином, который активно уничтожает вредоносные бактерии, а красный острый перец — капсаицином, стимулирующим работу дыхательной системы.

• Витамины в аптеке

Правильный рацион обязательно должен быть дополнен полезными витаминами. Для начала укрепить организм необходимо витаминами **С и А**. Среди других витаминов:

- **Е** — помогает вырабатывать антитела для сопротивления вирусам;
- **Д** — укрепляет кости и благотворно влияет на иммунную систему, укрепляя ее.

• Нет — стрессу! Да — здоровому образу жизни!

На состояние организма и иммунитета, а также на общее состояние, оказывает прямое влияние настрой человека и его позитивное мышление. Давно доказано, что стресс ведет к упадку иммунной системы. Среди обязательных рекомендаций медиков — придерживаться распорядка дня.

Просыпаться и засыпать желательно в одно и то же время, при этом времени, отведенного на сон, должно вдоволь хватать, чтобы не чувствовать усталости. И, конечно, не стоит забывать о физической активности. Даже легкие упражнения по несколько минут в день способны улучшить общее состояние и укрепить защитные силы организма.

Обзаведитесь полезной привычкой — принимайте ежедневно контрастный душ. Всегда помните о водном балансе и пейте не менее 1,5 л очищенной воды в день.

Важно суметь отказаться от вредных привычек, особенно курения и употребления алкоголя. Ведь это — факторы риска, которые в значительной степени сказываются на иммунитете и ведут к его снижению.

Если почувствуете признаки недомогания, оставайтесь в постели, пока организм полностью не восстановит свои силы. Благодаря этим простым рекомендациям, вы сможете поддержать и укрепить иммунитет, как во время заболевания, так и после него!

Информация является ознакомительной.