# Как укрепить иммунитет в осенне-зимний период?

Осень и зима – времена года, когда люди чаще всего страдают вирусными инфекциями и простудой. Это способствует значительному снижению иммунитета. Существуют рекомендации, с помощью которых можно укрепить свой организм и сделать иммунную систему более сильной.

## Польза свежего воздуха

В первую очередь, требуется больше находиться на свежем воздухе. Необходимо гулять каждый день, при этом прогулки по продолжительности должны занимать минимум 30 минут. Полезными для укрепления своего здоровья являются физические упражнения на улице, легкий бег, быстрая ходьба. В чем польза свежего воздуха? Он:

* способствует насыщению всех тканей организма кислородом;
* усиливает обращение крови;
* регулирует обменные процессы.

Человек в результате таких действий получает заряд бодрости.

## Контрастный душ

Другой способ укрепления иммунитета – регулярный прием контрастного душа. Начинать необходимо с теплой воды, которую затем переключать на холодную. При боязни холодной воды нужно сначала обливать ступни ног, постепенно поднимая прохладную струю выше. Положительные свойства контрастного душа состоят в:

* улучшении кровообращения в организме;
* закаливании;
* получении бодрости.

А по утрам такой душ помогает еще и быстрее проснуться.

## Правильное питание

Рекомендации диетологов состоят в том, чтобы начинать утро с приема окисляющей пищи. Огромную пользу для иммунитета приносит яблоко, съеденное натощак. К продуктам, которые окисляют, относятся:

* чай с лимоном;
* твердый сыр;
* хлеб;
* рыба;
* гречка;
* овсянка;
* пшено;
* клюква;
* вишня.

Употребление этих продуктов дополнительно повышает и работоспособность.

Являются полезными с утра яблочный, гранатовый, вишневый соки.

В вечерние часы лучше предпочесть продукты, которые, наоборот, ощелачивают организм. К ним относятся свежие фрукты и овощи, чай и кофе, молоко, творог и прочие молочные продукты, рыба в отварном виде, яйца.

Таким образом, сбалансированное полноценное питание с содержанием большого количества витаминов и минеральных веществ отлично укрепляет иммунную систему. При этом важно, чтобы в течение дня в организм поступало много жидкости. Это могут быть соки, чай или простая вода.

## Полноценный сон

Особенно важен для организма и его защитной системы полноценный сон. Перед сном не стоит увлекаться просмотром телевизора, особенно программ и фильмов, вызывающих не очень приятные эмоции. Для обеспечения нормального отдыха и сна можно на ночь принять столовую ложку меда и стакан минеральной воды.

Выполнение таких несложных рекомендаций сделает организм более крепким и здоровым!