**Методы повышения иммунитета**

Иммунитет – это способность организма противостоять внешним негативным воздействиям чужеродных веществ и микроорганизмов. Ослабление иммунитета влечет за собой повышенный риск возникновения инфекционных, вирусных и онкологических заболеваний, а также обострения хронических болезней. Чем выше уровень иммунитета, тем реже болеет человек, поэтому очень важно принимать меры по повышению и укреплению иммунитета. Врач по медицинской профилактике Ирина Милюкова рассказала о методах, способствующих повышению и укреплению иммунитета.

1. Чтобы преуспеть в современных условиях, приходится много и напряженно работать, забывая про нормальный отдых и полноценное питание. Всё это не проходит бесследно: появляется быстрая утомляемость, раздражительность, все более частые простудные заболевания. Нельзя перегружать свой организм. Не нужно ставить перед собой слишком глобальных целей и не забывать про отдых.
2. Даже в зимнее время необходимо постоянно проветривать жилые помещения и стараться одеваться по погоде. В теплый сезон время от времени ходить по дому босиком, обтираться губкой, смоченной прохладной водой и принимать контрастный душ.
3. Еще один доступный способ повысить иммунитет – правильно питаться. В современном мире нарушение нормальной микрофлоры кишечника не редкость, а больше половины клеток иммунной системы расположены в его лимфоидном аппарате. Нужно стараться вводить в свой рацион продукты, богатые такими полезными веществами, как белок, витамины, микроэлементы, жирные кислоты. Речь идет о рыбе и морепродуктах, овощах, фруктах, зелени, орехах, растительном масле, при этом стараться меньше употреблять копчёностей, жирного мяса, сала и прочей тяжелой пищи.
4. Еще древние отмечали: «Движение – это жизнь». Необходимо стараться как можно больше двигаться, чаще выходить на свежий воздух, заниматься физкультурой, при первой возможности выбираться на природу.
5. Чаще ходить босиком, потому что на стопах расположены рефлексогенные зоны, мягкий массаж которых положительно влияет на многие внутренние органы.

С помощью таких простых, но эффективных мер можно довольно быстро повысить иммунитет. Удачи вам и будьте здоровы!