



Зимой, в пору эпидемий, мы часто задумываемся, сможет ли наш иммунитет достойно противостоять заболеваниям. Укреплять иммунитет нужно круглый год, но особенное внимание уделять этому именно в холода, когда риск подхватить вирус возрастает во много раз. Мы обращаем внимание на собственное здоровье только тогда, когда заболевание уже поразило нас, и забываем о своевременной профилактике.

Сегодня большинство людей имеет очень слабый иммунитет, и причин тому очень много. Ослабляют организм стрессы и постоянная усталость, нездоровое питание, недостаток витаминов, плохая экология, лишний вес, малоактивный образ жизни, приём некоторых лекарств.

Определить проблему с иммунитетом легко по основным симптомам. Об ослаблении иммунитета свидетельствуют частые – до 6 раз в год – болезни, быстрая утомляемость, нестабильное эмоциональное состояние. При появлении данных симптомов пора принимать меры – посетить поликлинику, принимать [Солгар витамины](#), наладить правильное питание и постараться избегать стрессов.

В меню для укрепления иммунитета нет места жирному, копчёному, острому, колбасам, консервам. Основу рациона должны составлять свежие овощи и фрукты, морская рыба, отварное мясо, блюда из круп, кисломолочные продукты.

Можно содействовать укреплению иммунитета действенными народными методами. Настоящий клад полезнейших веществ для иммунитета – это эхинацея. Можно купить настойку в аптеке, а можно вырастить этот цветок и приготовить настойку самостоятельно. Очень полезен для иммунитета чеснок: для поддержания здоровья достаточно съесть один зубчик в день. Очень действенное средство – настойка из

листьев грецкого ореха на кипятке. Смесь их сушёных шиповника и чёрной смородины, настоянная на кипятке и разбавленная светлым пивом, также благотворно сказывается на сопротивляемости организма заболеваниям.