**Иммунитетті көтерудің 7 жолы**

унитетті көтерудің 7 жолы

Әлемде қаншама аурудың түрі бар және олардың қатары жыл сайын артып отырады. Сол кеселдердің көпшілігі адам ағзасының әлсіздігінен, иммунитетінің төмендгінен жұғатыны немесе пайда болатыны белгілі. Ал, иммунитетті қалай көтеру керектігін қарапайым адамдар біле бермейді. Дәрігерлердің айтуынша, адам иммунитетін көтерудің ең тиімді тәсілі – салауатты өмір салтын ұстану. Ал, біз ағзадағы әлсіздікті жеңудің 7 жолын ұсынамыз.

**1**. **Дене шынықтырумен айналысу** – мықты денсаулыққа бірінші қадам. Әлсіз адам жиі серуендеуі керек. Жаяу жүру – дене шынықтырудың ішіндегі ең қолжетімдісі. Бұл рете дүкеннен дүкенге жаяу жүріп, уақыт өлтіру есептелмейді. Серуенді асықпай, таза ауады өткізу керек. Ойыңызды табиғатқа бөліп, қоршаған ортаның сұлулығын тамашалаңыз.

**2 Жылдам жүру.** Ағзаға аздап күш түсірсеңіз, Сіздің дене қимылыңызға байланысты қан жүгіріп, ағзаңызға оттегі тарайды. Ағзадағы зат алмасу жылдамдап, тотығу-түзелу жаңаланып, көңіл-күйіңіз көтеріледі, яғни көңіл-күй жақсарса, иммунитет те көтеріледі. Бірінші күні – 1 шақырым, мұнан кейін күндегісін күніге бұл қашықтықты 5 шақырымға дейін жеткізу керек. Қалалық жағдайда жұмысқа дейін немесе жұмыстан кейін бір-екі аялдама жылдам жаяу жүрсеңіз жеткілікті. Иммунитетті көтеру үшін таза ауада серуендеуден гөрі жылдам жүру пайдалырақ.

**3. Салқын сумен жуыну.** Иммунитетті көтерудің бұл түрін де ақырындап бастағаны жөн. Алдымен аяқтарыңыздан бастап салқын су құйыныңыз, сосын белден төмен қарай, сосын иықтан төмен қарай, ең соңында төбеден бастап төмен қарай салқын сумен құйыныңыз. Алғашында 1-2 рет жуынып, уақыт өте көбейтіңіз.

**4. Спортпен шұғылдану.** Фитнеске, биге қатысу иммунитетті көтерумен бірге тәніңіздің сұлулығын сақтауға және сұлулана түсуіне көп ықпалын тигізеді.

**5. Құнарлы ас ішу.** Тамақтану арқылы да иммунитетті нығайтуға болады. Ішетін тамағыңыз табиғи, дәрумендерге бай болуы қажет. Олар: жеміс-жидек, көкөністер, бал, ет және т.б. Қанты көп тағамдарды және қуырылып дайындалған тағамдарды аз пайдаланғаныңыз жөн, өйткені ол тағамдарды қорыту үшін ағзадағы пайдалы заттар жұмсалады, тиісінше иммунитет әлсірейді.

**6. Пайдалы тұнбалар пайдаланыңыз.** Иммунитетті нығайту үшін әртүрлі шөптердің жапырақтары мен тамырларынан алынатын тұнбалар және шырындар бар, олар: тамыр дәрісі (женьщень), қытай лимоншасы және лимон қосылған көк шәй, итмұрын шырыны.

**7. Иммунитетті көтеруге қышқыл сүт тағамдары, айран, йогурттар да пайдалы.** Олар ас қорыту жолдарын пайдалы бактериялармен толықтырып, денсаулықтың шынығуына зор үлес қосады.