

CUM STIMULĂM IMUNITATEA ORGANISMULUI?

Imunitatea organismului presupune un echilibru între:

- Somn eficient – vezi regulile de igienă a somnului -
<https://marius-nasta.ro/wp-content/uploads/2022/06/REGULI-DE-IGIENA-A-SOMNULUI.pdf>
- Alimentație corespunzătoare – vezi reguli de nutriție la pacientul cu boli respiratorii –
<https://marius-nasta.ro/wp-content/uploads/2022/06/REGULI-DE-NUTRITIE-PACIENTI-BOLI-RESPIRATORII.pdf>
- Reducerea stresului – <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336712/WHO-EURO-2020-361-40096-55995-rom.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Activitate fizică - 30 de minute de mers pe jos în fiecare zi

Pentru pacienții cu boli cronice, la indicația medicului se recomandă următoarea schemă de vaccinare:

- Vaccinare antigripală anuală
- Vaccinare antipneumococică 1 f la 5 ani
- Vaccinare cu DTP 1 f la 10 ani
- Vaccinare anti-COVID-19, conform reglementărilor naționale

!!! La indicația medicului cura balneară cu profil respirator în una din stațiunile balneoclimaterice din România este binevenită.