

IMMUNITY

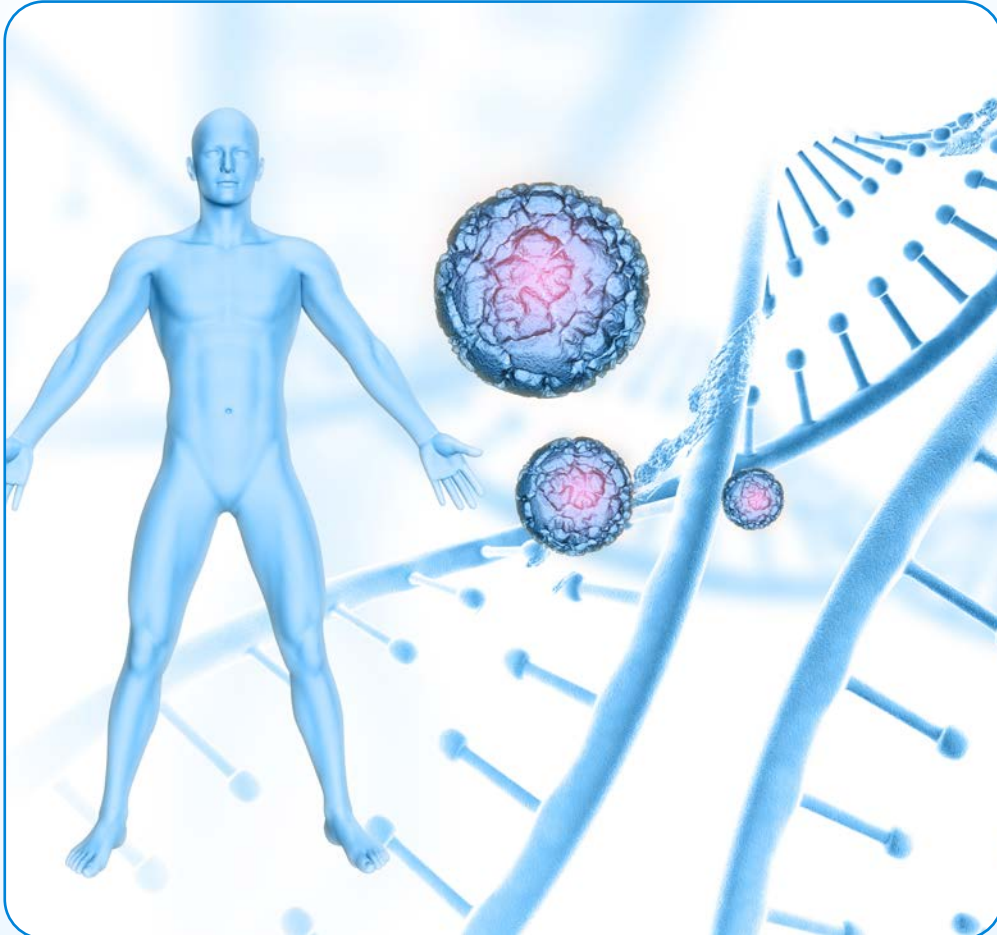


Boost Your Immunity This Season

As the seasons change, our immune systems work overtime to keep us feeling our best. Whether it's fighting off seasonal viruses, recovering from daily stress, or maintaining overall wellness—your immune system is your body's first line of defense.

What Is Immunity?

Your immune system is a complex network of cells, tissues, and organs that work together to protect you from infections. When functioning properly, it detects harmful invaders—like bacteria and viruses—and helps your body fight them off before they can make you sick.



Ways to Strengthen Your Immune System:

Eat for immunity. Fill your plate with colorful fruits and vegetables rich in vitamins C and D, zinc, and antioxidants.

Stay hydrated. Water helps flush out toxins and keeps your body systems running efficiently.

Get quality sleep. Adults should aim for 7–9 hours per night to allow the body to repair and recharge.

Manage stress. Chronic stress can weaken your immune response. Try deep breathing, meditation, or light exercise.

Stay active. Regular physical activity improves circulation, helping immune cells move through the body more effectively.

Keep up with preventive care. Annual wellness visits, flu shots, and screenings are key to staying ahead of illness.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic



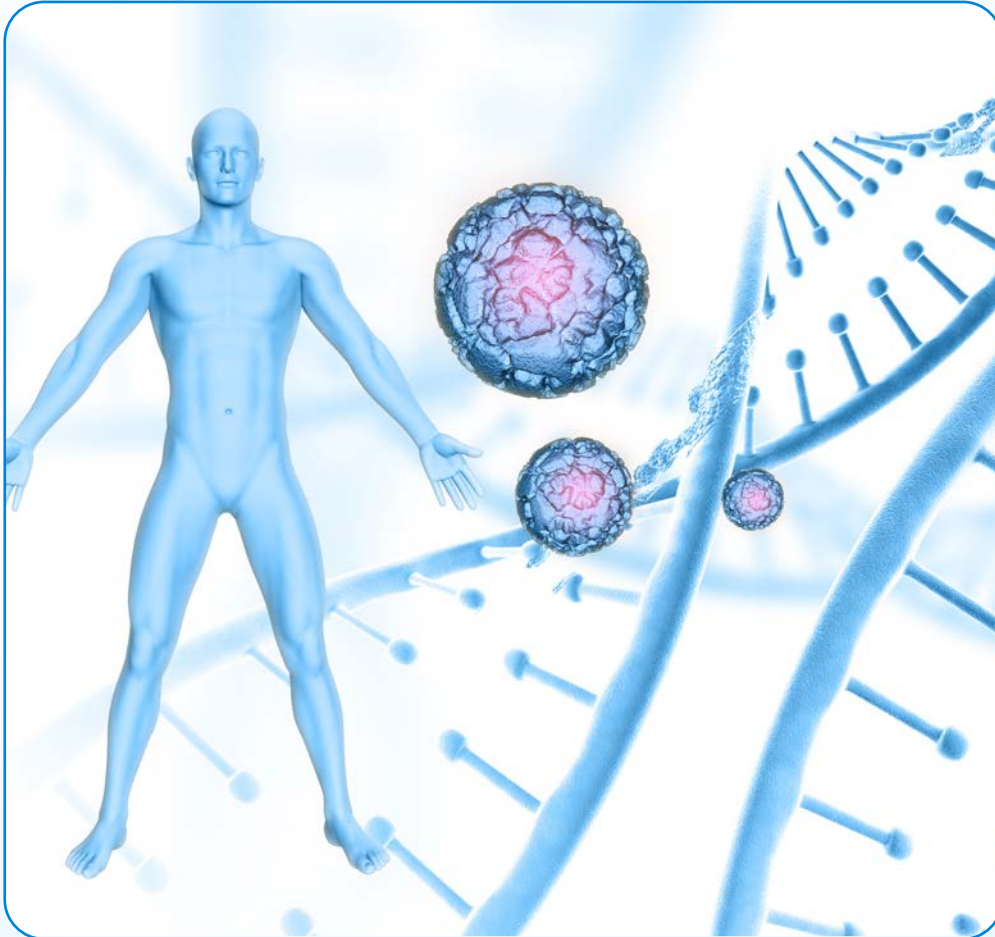
INMUNIDAD

Refuerza Tu Sistema Inmunológico Esta Temporada

A medida que cambian las estaciones, nuestro sistema inmunológico trabaja horas extra para mantenernos en nuestro mejor estado. Ya sea para combatir virus estacionales, recuperarse del estrés diario o mantener el bienestar general, tu sistema inmunológico es la primera línea de defensa de tu cuerpo.

¿Qué es la inmunidad?

Tu sistema inmunológico es una red compleja de células, tejidos y órganos que trabajan juntos para protegerte de infecciones. Cuando funciona correctamente, detecta invasores dañinos—como bacterias y virus—y ayuda a tu cuerpo a combatirlos antes de que te enfermes.



Formas de fortalecer tu sistema inmunológico:

Aliméntate para la inmunidad. Llena tu plato con frutas y verduras coloridas ricas en vitaminas C y D, zinc y antioxidantes.

Mantente hidratado. El agua ayuda a eliminar toxinas y mantiene los sistemas de tu cuerpo funcionando eficientemente.

Duerme bien. Los adultos deben dormir entre 7 y 9 horas por noche para permitir que el cuerpo se repare y recargue.

Controla el estrés. El estrés crónico puede debilitar la respuesta inmunológica. Prueba la respiración profunda, la meditación o el ejercicio ligero.

Mantente activo. La actividad física regular mejora la circulación, ayudando a que las células inmunológicas se muevan más eficazmente por el cuerpo.

No descuides la atención preventiva. Las visitas anuales, las vacunas contra la gripe y los chequeos son clave para adelantarte a las enfermedades.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic