

# Усиливаем иммунитет самостоятельно

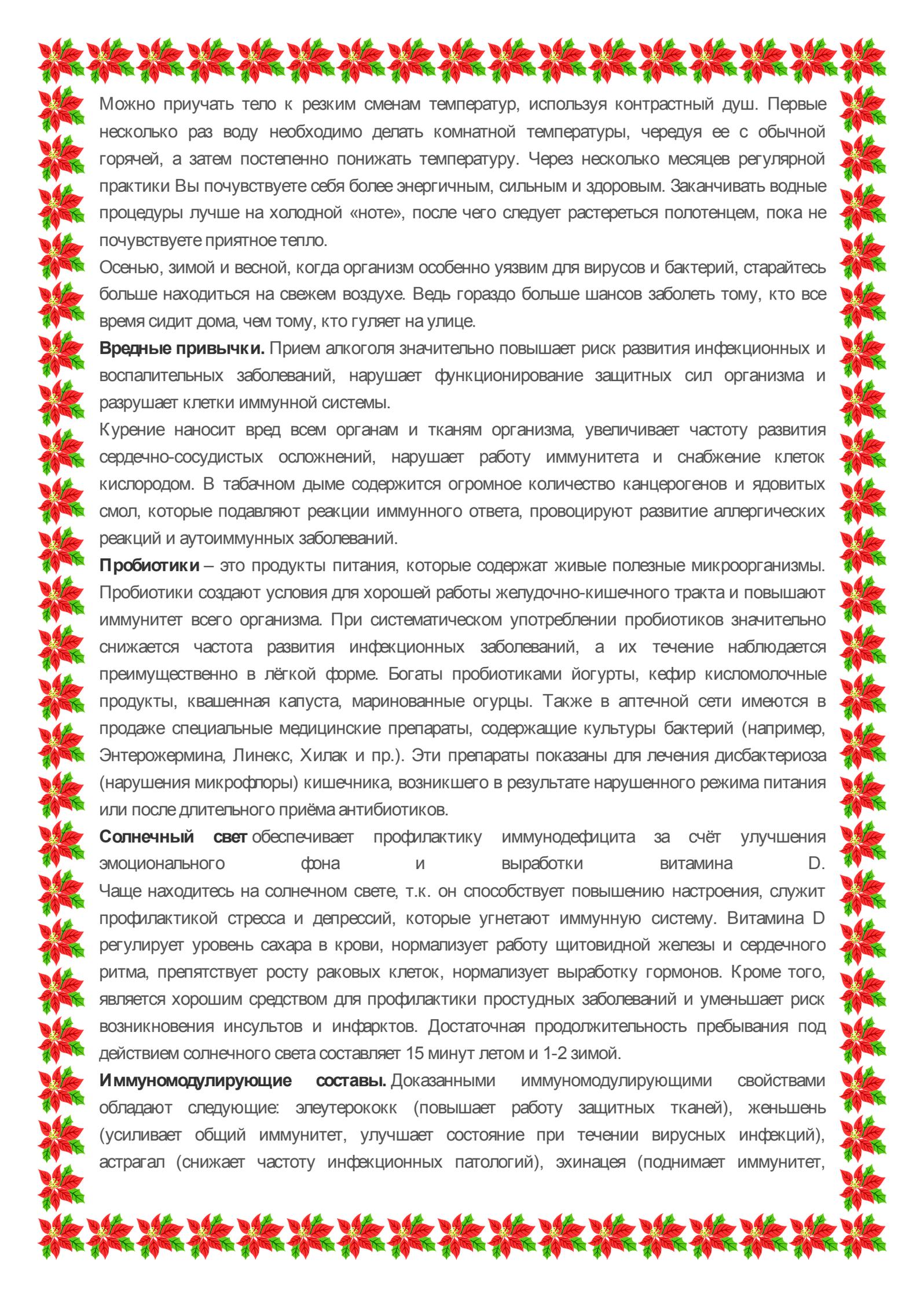
Иммунитет – это способность организма сопротивляться воздействию любых чужеродных агентов (вирусов, бактерий и т.д.) посредством их захвата и последующего разрушения. Иммунная система служит самым главным защитником Вашего организма от инфекций и вирусов.

**Питание.** Здоровая и сбалансированная пища – одно из главных средств для формирования крепкой иммунной системы. Эффективно повысить иммунитет помогут свежие овощи и фрукты, особенно сезонные – они всегда полезнее замороженных и консервированных. Для иммунитета наиболее важными являются витамины А (морковь, зелень, виноград), В (бобовые, каши, орехи), С (цитрусовые, капуста, шиповник, малина, брусника, клюква) и Е (растительные масла). Для построения клеток иммунной системы также необходимы белки (куриная грудка, морепродукты, яйца, бобовые). А вот ускорению выработки лимфоцитов и снижению риска развития онкологических заболеваний способствует бета-каротин, который содержится в картофеле, моркови, дыне, абрикосах, шпинате. Не стоит забывать об известном нам чесноке, который улучшает иммунную защиту, препятствует развитию заболеваний онкологического профиля, замедляет старение, а также уничтожает множество вредоносных микроорганизмов в просвете кишечника, и в циркулирующей крови. Кроме того, на иммунную систему благоприятно влияют такие пряности и приправы, как корица, имбирь, гвоздика, куркума, хрен, лавровый лист, кардамон

**Сон.** Здоровому организму взрослого человека требуется около 7-9 часов ежедневного сна, детям – 10-13 часов. Систематический недосып (на протяжении 2 недель и более) приводит к снижению эффективности работы иммунной системы. При продолжительности сна менее 7 часов наблюдается снижение устойчивости организма к вирусным и бактериальным заболеваниям. Здоровый сон обеспечивает адекватную работу всех клеток иммунной системы и повышает устойчивость организма к инфекциям.

**Двигательная активность.** Износ иммунной системы напрямую зависит от степени и объёмов физических нагрузок. С помощью физических упражнений можно избавиться от токсических продуктов метаболизма, циркулирующих в крови. В свою очередь это благоприятно скажется на работе иммунной системы, послужит хорошей профилактикой онкологических, аутоиммунных и аллергических заболеваний. Физические нагрузки улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, снижают частоту хронических патологий, улучшают питание всех органов и тканей. Регулярные физические нагрузки снижают интенсивность возрастного угасания иммунитета и способствуют профилактике инфекционно-воспалительных заболеваний.

**Закаливание,** как и любые другие способы повысить иммунитет организма, требует последовательного подхода. Сделать это быстро – не получится, т.к. можно сделать только хуже. Начинать следует с ежедневных утренних обтираний холодным влажным полотенцем. Сначала выше пояса, а уже через несколько недель можно обтирать все тело целиком. Следующий шаг – обливания холодной водой (сначала до пояса, затем с ног до головы).



Можно приучать тело к резким сменам температур, используя контрастный душ. Первые несколько раз воду необходимо делать комнатной температуры, чередуя ее с обычной горячей, а затем постепенно понижать температуру. Через несколько месяцев регулярной практики Вы почувствуете себя более энергичным, сильным и здоровым. Заканчивать водные процедуры лучше на холодной «ноте», после чего следует растереться полотенцем, пока не почувствуете приятное тепло.

Осенью, зимой и весной, когда организм особенно уязвим для вирусов и бактерий, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Ведь гораздо больше шансов заболеть тому, кто все время сидит дома, чем тому, кто гуляет на улице.

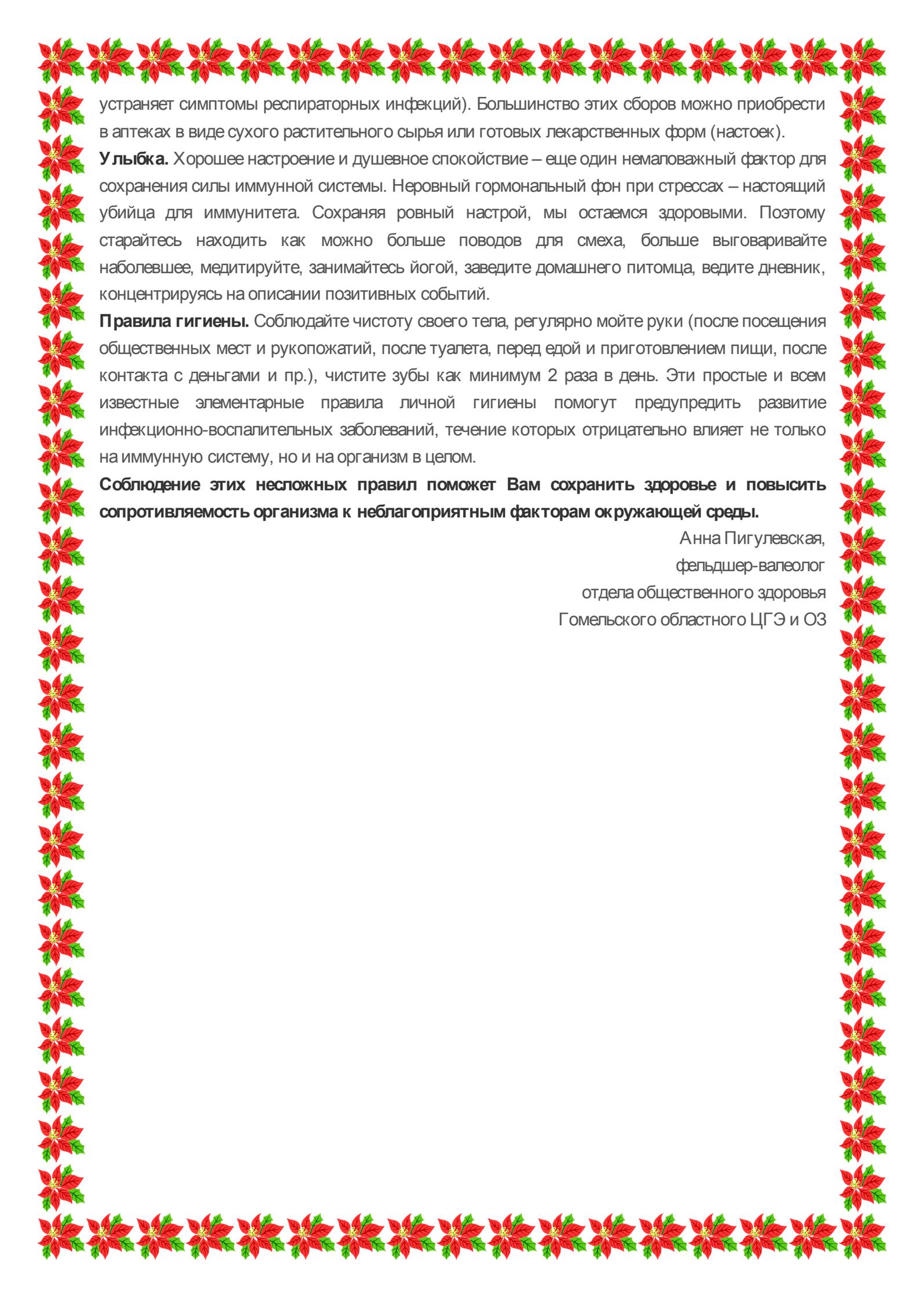
**Вредные привычки.** Прием алкоголя значительно повышает риск развития инфекционных и воспалительных заболеваний, нарушает функционирование защитных сил организма и разрушает клетки иммунной системы.

Курение наносит вред всем органам и тканям организма, увеличивает частоту развития сердечно-сосудистых осложнений, нарушает работу иммунитета и снабжение клеток кислородом. В табачном дыме содержится огромное количество канцерогенов и ядовитых смол, которые подавляют реакции иммунного ответа, провоцируют развитие аллергических реакций и аутоиммунных заболеваний.

**Пробиотики** – это продукты питания, которые содержат живые полезные микроорганизмы. Пробиотики создают условия для хорошей работы желудочно-кишечного тракта и повышают иммунитет всего организма. При систематическом употреблении пробиотиков значительно снижается частота развития инфекционных заболеваний, а их течение наблюдается преимущественно в лёгкой форме. Богаты пробиотиками йогурты, кефир кисломолочные продукты, квашенная капуста, маринованные огурцы. Также в аптечной сети имеются в продаже специальные медицинские препараты, содержащие культуры бактерий (например, Энтерожермина, Линекс, Хилак и пр.). Эти препараты показаны для лечения дисбактериоза (нарушения микрофлоры) кишечника, возникшего в результате нарушенного режима питания или после длительного приёма антибиотиков.

**Солнечный свет** обеспечивает профилактику иммунодефицита за счёт улучшения эмоционального фона и выработки витамина D. Чаще находите на солнечном свете, т.к. он способствует повышению настроения, служит профилактикой стресса и депрессий, которые угнетают иммунную систему. Витамин D регулирует уровень сахара в крови, нормализует работу щитовидной железы и сердечного ритма, препятствует росту раковых клеток, нормализует выработку гормонов. Кроме того, является хорошим средством для профилактики простудных заболеваний и уменьшает риск возникновения инсультов и инфарктов. Достаточная продолжительность пребывания под действием солнечного света составляет 15 минут летом и 1-2 зимой.

**Иммуномодулирующие составы.** Доказанными иммуномодулирующими свойствами обладают следующие: элеутерококк (повышает работу защитных тканей), женьшень (усиливает общий иммунитет, улучшает состояние при течении вирусных инфекций), астрагал (снижает частоту инфекционных патологий), эхинацея (поднимает иммунитет,



устраняет симптомы респираторных инфекций). Большинство этих сборов можно приобрести в аптеках в виде сухого растительного сырья или готовых лекарственных форм (настоек).

**Улыбка.** Хорошее настроение и душевное спокойствие – еще один немаловажный фактор для сохранения силы иммунной системы. Неровный гормональный фон при стрессах – настоящий убийца для иммунитета. Сохраняя ровный настрой, мы остаемся здоровыми. Поэтому старайтесь находить как можно больше поводов для смеха, больше выговаривайте наболевшее, медитируйте, занимайтесь йогой, заведите домашнего питомца, ведите дневник, концентрируясь на описании позитивных событий.

**Правила гигиены.** Соблюдайте чистоту своего тела, регулярно мойте руки (после посещения общественных мест и рукопожатий, после туалета, перед едой и приготовлением пищи, после контакта с деньгами и пр.), чистите зубы как минимум 2 раза в день. Эти простые и всем известные элементарные правила личной гигиены помогут предупредить развитие инфекционно-воспалительных заболеваний, течение которых отрицательно влияет не только на иммунную систему, но и на организм в целом.

**Соблюдение этих несложных правил поможет Вам сохранить здоровье и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.**

Анна Пигулевская,  
фельдшер-валеолог  
отдела общественного здоровья  
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ