Автор: Н.Амосова, фельдшер – валеолог отдела общественного здоровья



Заболеть можно и осенью, и жарким летом если организм слабый – бактерии и вирусы окружают нас всегда, но одни люди при этом остаются здоровыми, а другие болеют по нескольку раз в год, независимо от погодных условий и климата. Разумеется при таком здоровье стоит пройти полное обследование и установить точную причину подверженности заболеваниям, но иммунитет необходимо поддерживать всегда. Почему же снижается иммунитет? Самая главная причина лежит внутри нас – это неправильный образ жизни.

Если вы курите, выпиваете, постоянно недосыпаете, живете в условиях непрекращающегося стресса, то рано или поздно иммунная система даст сбой, и в организм неминуемо проникнут болезнетворные вирусы и бактерии.Кстати, вторжение малого количества патогенных микробов для иммунитета только на пользу – происходит как бы вакцинация организма и тренировка иммунной системы. Еще одна из причин сбоев в работе иммунной системы - влияние окружающей среды. В самом деле, мало кто может поручиться, что пьёт идеально чистую воду, дышит чистым воздухом и ест пищу, свободную от химикатов. Электромагнитное излучение, загрязненная атмосфера больших городов, постоянная шумовая нагрузка – все это факторы, влекущие за собой нарушения в работе иммунной системы.

Что - же необходимо для хорошей работы иммунной системы?

Для нормальной работы клетки иммунной системы необходимы белки, витамины, особенно А, С, Е и группы В, а также минеральные вещества.
Полноценные белки находятся в мясе, рыбе, бобовых. Мясо или рыбу стоит есть каждый день, а вот фасоль, горох или чечевицу можно употреблять 1-2 раза в неделю. Практически вся растительная пища, особенно желтого и красного окраса (морковь, красный перец, тыква) содержит бета-каротин, преобразующийся в организме в витамин А. Кладезь витамина А в готовом виде содержится в печени, яйцах и сливочном масле. Наш организм способен накапливать этот витамин, поэтому не стоит включать ту же печень в ежедневный рацион, одного раза в неделю достаточно. Витамин А и каротины отвечают за силу иммунной реакции на вторжение антигена; кроме того, они способны в некоторой степени защищать от раковых заболеваний. Главные источники витамина С знает каждый – черная смородина, шиповник, цитрусовые, облепиха, петрушка, кислая капуста. Дефицит этого витамина уменьшает скорость выработки антител, а его достаточное поступление с пищей это гарантия выработки полноценных иммунных

клеток. Витамины группы В и Е содержатся в субпродуктах, семечках, хлебе из муки грубого помола, орехах, гречке, бобовых, проращенных злаках. Витамин Е – антиоксидант, защищающий клетки от повреждений. Так же источниками витамина Е являются– печень, сливочное и нерафинированное растительное масло. Холестерин многие считают чуть ли не врагом номер один, а между тем, он важен для синтеза иммунных тел. Так что небольшое количество сливочного масла или свиного сала обязательно должны быть на столе каждый день.Еще один помощник иммунитету – кисломолочные продукты, особенно те, которые содержат живые бактерии. Разнообразные биокефиры и биойогурты усиливают выработку интерферона, так что смело пейте их утром и вечером, и даже используйте для заправки салатов и холодных супов.

Как укрепить иммунитет?

- Ведите активный образ жизни.

- Бег, плавание, длительные пешие прогулки, регулярные занятия гимнастикой прекрасно укрепляют иммунитет.

- Учитесь расслабляться. Придя домой с работы, прилягте на диван, закройте глаза, вытяните руки вдоль тела и постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, дыша глубоко и ровно. Можно включить негромкую музыку. Такая релаксация прекрасно снимает накопившуюся в течение дня усталость и не дает стрессу победить иммунитет.

- Старайтесь регулярно париться в русской бане или посещать сауну, если нет противопоказаний. Чередование высоких и низких температур – это замечательная тренировка иммунной системы. Завсегдатаи русской бани или сауны забывают про хронические насморки, бронхиты, катары носа и горла. Если нет возможности ходить в баню или сауну, подойдет обыкновенный контрастный душ. Не забудьте после душа энергично растереть тело влажной мочалкой или грубым полотенцем.

- Принимайте специальные препараты для укрепления иммунитета.

- Природные средства такие как: чеснок, лук, женьшень, эхинацея пурпурная, лимонник китайский, элеутерококк, заманиха, бузина черная.

И самое главное в этом процессе – стараться укрепить иммунитет заранее, не ждать проявления первых признаков заболевания. Ведь путь к здоровью – это только во вторую очередь хорошее лечение. А в первую – это забота о себе и защита от различных недугов.