

## Укрепляй иммунитет!

1 марта, отмечается Всемирный день иммунитета — что неслучайно, ведь именно начало весны — самое время задуматься об иммунной системе и укрепить её всеми возможными способами.

С 2002 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета, цель которого — напомнить о проблемах, связанных с различными иммунными заболеваниями, а также с сохранением и укреплением иммунитета.

Иммунитет — это способность организма сопротивляться, иммунная система обезвреживает чужеродные клетки, различные инфекции и вирусы, а затем разрушает их.

Признаки сбоя иммунитета: частые простудные заболевания, продолжительное повышение температуры, синдром хронической усталости, болевые ощущения в суставах и мышцах, нарушения сна, частые головные боли, появление высыпаний на коже — всё это проявления нарушений в работе иммунной системы и поводы начать укреплять защитные силы организма и обратиться к врачу.

Система иммунитета человека зависит наполовину от наследственности, так как начинает формироваться ещё в утробе матери, и на 50 % — от образа жизни. Три кита, на которых держится иммунитет человека, это здоровый сон, физические нагрузки и сбалансированное питание. Обычно человек задумывается о роли и возможностях поддержания иммунитета лишь во время тяжёлого простудного заболевания, тогда как оно само является следствием иммунной недостаточности.

Поэтому беречь здоровье и укреплять иммунитет важно всем, особенно в межсезонье накануне весны — это время, когда организм особо нуждается в поддержке. Также внимание на иммунитет важно обратить тем, кто перенёс ОРЗ, ОРВИ или грипп и кто испытывает большие физические нагрузки. Восстанавливать и поддерживать иммунитет можно с помощью специальных иммуноукрепляющих средств, но существует масса дополнительных способов укрепить организм.

### **Важно!**

Самостоятельно принимать иммуностимуляторы ни в коем случае нельзя. Чтобы иметь право назначать эти препараты, врач обязательно должен:

- предварительно убедиться в том, что стандартная терапия не принесла желаемого эффекта;
- изучить иммунограмму больного;
- иметь длительный опыт применения иммуностимуляторов, основанный, в том числе, на оценке отдалённых последствий назначаемого лекарства.

### **Добываем витамины**

Для укрепления иммунитета необходимы витамины и микроэлементы. Их недостаток можно восполнить с помощью мультивитаминных комплексов, но в целом лучше получать витамины и микроэлементы естественным путём.

Витамины А можно почерпнуть из моркови, винограда, зелени — он есть во всех красных и оранжевых фруктах и овощах. Витамин С есть в цитрусовых, шиповнике, клюкве, бруснике, капусте, особенно квашеной. Витамин Е — в подсолнечном, оливковом или кукурузном масле. Витаминов группы В много в бобовых, в крупах, в яйцах, в любой зелени и в орехах.

Из микроэлементов положительно действуют на иммунитет цинк и селен. Цинк содержится в рыбе, мясе, печени, в тех же орехах, в фасоли и горошке. Селен стоит «добывать» из рыбы, морепродуктов, чеснока. Минеральные вещества — железо, медь, магний и цинк — содержатся в печени, почках, сердце, орехах, бобовых и шоколаде.

### **Приучение к холоду**

Готовиться к любой вспышке заболеваемости нужно заранее, усиливая прежде всего неспецифическую защиту. О таком методе, как закаливание, знают все, но большинство уверено, что закаливание — это приучение к холоду, например хождение по снегу в трусах. Но на самом деле суть закаливания — в тренировке слизистых оболочек быстро реагировать на резкую смену температуры.

Тренировка может быть совершенно простая — попеременное обливание холодной и горячей водой предплечий — от кисти до локтя. Температура холодной воды — +20 °С, горячей — +35 °С — это самая терпимая разница в 15 °С.

Обливания надо делать ежедневно — по 5–7 минут в день, утром или вечером. Особенно хорошо такая процедура подойдёт для детей.

### **Спокойствие и только спокойствие!**

Стресс — один из главных врагов иммунитета. Самый опасный — это неконтролируемый вид стресса, когда человек не способен справиться со своими эмоциями. Рецепт избавления от психических потрясений только один: формировать спокойное отношение ко всему, что бы ни происходило, и чаще напоминать себе, что, если вы не можете изменить ситуацию — примите её как данность.

**Полноценный сон**, особенно когда выдался выматывающий морально и физически день. Вообще при изнуряющей работе следует почаще прерываться на мини - перерывы и давать телу хотя бы пятидесятиминутный отдых.

Известно, что проще предупредить заболевание, чем лечить его. Защита человеческого организма является главной задачей иммунной системы, и именно повышение иммунитета играет важнейшую роль в профилактике заболеваний.