

Повышаем иммунитет!

Подготовила: медицинская сестра ГБУЗ «Детская городская поликлиника № 7 города Краснодара», Бойченко С.В

Человек, имея сниженный иммунитет, часто об этом не догадывается. Однако нарушение работы защитного механизма опасно тем, что у него могут проявиться заболевания, которые длительно персистируют в организме, не проявляясь, десятки лет. Вдобавок к этому, возникает угроза разного рода сезонных недугов, которые легко подхватить со слабым иммунитетом.

Способы укрепления иммунитета могут быть разными, но самый простой из них это улучшение качества питания. Чтобы справиться с этой задачей, необходимо навести порядок в собственной тарелке.

Проявление ослаблений в иммунной системе человека формируется при:

- Простудных и инфекционных заболеваниях (чем чаще человек простужается, тем больше страдает его иммунитет);
- Сезонных гиповитаминозах (например, нехватка витаминов D и C);
- Стрессовых ситуациях (при сильном эмоциональном и психическом напряжении не только повышается выработка таких гормонов стресса как адреналин и кортизол, но и продукция гормона ацетилхолина, его иначе называют «гормоном слабости», который делает уязвимее иммунную систему организма человека);
- Соблюдении жестких диет (жесткие диеты нарушают баланс белков, жиров и углеводов);
- Злоупотреблении алкоголем и табачными изделиями (во рту курильщика создаётся настоящий очаг воспаления, которое отвлекает на себя иммунную систему);
- Нерациональном применении антибиотиков (антибиотики нужны для борьбы с бактериальной инфекции, а иммунитет ослабляет неправильный протокол лечения или прием антибиотиков без назначения врача).

Пищевые продукты, которые помогут повысить иммунитет:

Зеленый чай содержит огромное количество полифенолов и мощных растительных антиоксидантов, которые делают зеленый чай мощнейшим иммуностимулятором. Для получения эффекта при заваривании нужно дать воде после закипания остынуть в течение 3 минут, а затем заваривай чай. Небольшое количество меда и лимон усилят целительный

эффект. Однако не стоит добавлять в чай молоко, так как белки несовместимы с полифенолами.

Мед

Благодаря содержанию особых веществ (витаминов группы В и витамина С, калия, железа, магния, натрия, кальция) мед проявляет антибактериальное, противогрибковое, противовирусное действие. Иными словами, мед максимально мобилизует все защитные функции организма. Мед благоприятно воздействует на дыхательную систему, уничтожает вирусы, оказывает противовоспалительное действие, улучшает пищеварение, состояние костей и зубов.

Натуральные йогурты

При употреблении йогуртов в организм попадают биологически активные пробиотики – лакто- и бифидобактерии. Лактобактерии улучшают обмен веществ, благотворно влияя на работу кишечника, одновременно предотвращая риск развития рака толстой кишки. Бифидобактерии переваривают клетчатку и синтезируют некоторые витамины, помогают нормальному функционированию пищеварительной системы и в становлении иммунитета.

Зелень

Укроп, петрушка, шпинат являются превосходными антиоксидантами. За счет антиоксидантов не только повышается сопротивляемость инфекциям, но и предотвращаются повреждения клеток. Особенно полезна петрушка, ведь содержание в ней витамина С в четыре раза превышает его количество в лимоне.

Свежий чеснок — самое простое средство повышения иммунитета. Если не любите его вкус, можно глотать дольку целиком, запивая водой. В нем содержатся множество компонентов, оздоравливающих организм: кремниевая, фосфорная и серная кислоты, витамины С, В, D, фитостерины, фитонциды, экстрактивные вещества и эфирные масла.

Лук

Лук-шалот обладает сильным противомикробным действием, что связано с его уникальным витаминным и минеральным составом (в наличии ванадий, хром, кобальт, селен, витамины В3, В5, В1, В6, В9, А, С).

Имбирь

Эту пряность справедливо можно назвать спасением от многих напастей. Весь секрет лечебных свойств имбиря кроется в составе: камфин, феландрин, гингерол, борнеол, витамины С, А, В1, В2, магний, соли фосфора, натрий, цинк и калий, эфирные масла. Комбинация полезных веществ, содержащихся в имбире, не уступает чесноку, благодаря чему имбирь может занять одно из главных мест в списке средств, способных повысить иммунитет и повысить стойкость организма к различным инфекциям.

Если у Вас наблюдается **сниженный иммунитет**, то необходимо использовать комплексный подход. Полноценный сон дарит нам гормон мелатонин, который способствует хорошему восстановлению и поддерживает здоровье иммунной системы. Потребление овощей, фруктов и масел обеспечивает нас витаминами, антиоксидантами и растительными волокнами, предотвращает воспаление, снабжает иммунную систему необходимыми микроэлементами, и способствует здоровью кишечника. Физические нагрузки эффективно снижают вредоносные процессы воспаления в организме.

Зачастую иммунную систему не надо стимулировать искусственно (с помощью применения иммуномодуляторов и витаминов). Ее чрезмерная активность может привести к появлению аллергии и аутоиммунных заболеваний. Но есть случаи, когда даже идеальный иммунитет не может сопротивляться патогенным микроорганизмам, у которых наблюдаются высокие вирулентные характеристики. Примером являются инфекционные заболевания. По этим причинам нужно заранее подготовить человеческий организм к вероятному контакту с возбудителями, который происходит при помощи вакцинации.

Помните, самым полезным для иммунной системы является поддержание здорового образа жизни.