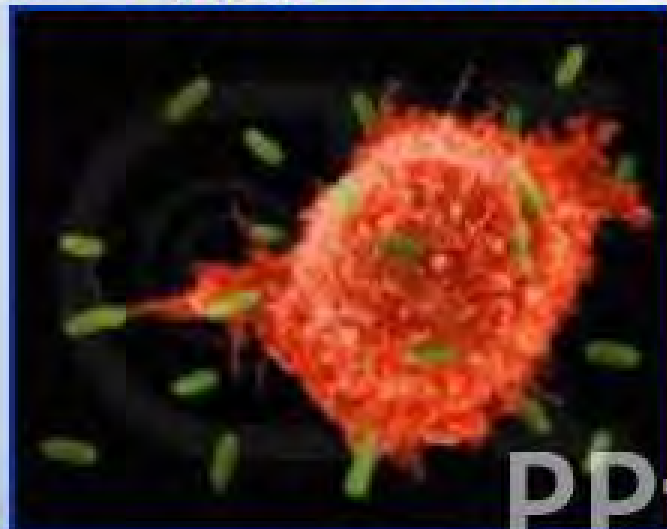


Как повысить свой иммунитет?



Понятие иммунитета

Иммунитет представляет собой защитную реакцию организма, именно благодаря наличию иммунитета организм справляется с заболеванием и выздоравливает.



ИММУНИТЕТ

Естественный

Врождённый

(человек не болеет некоторыми болезнями животных)



Приобретённый

(возникает после перенесения болезни)



Искусственный

Активный

(возникает после введения вакцины)

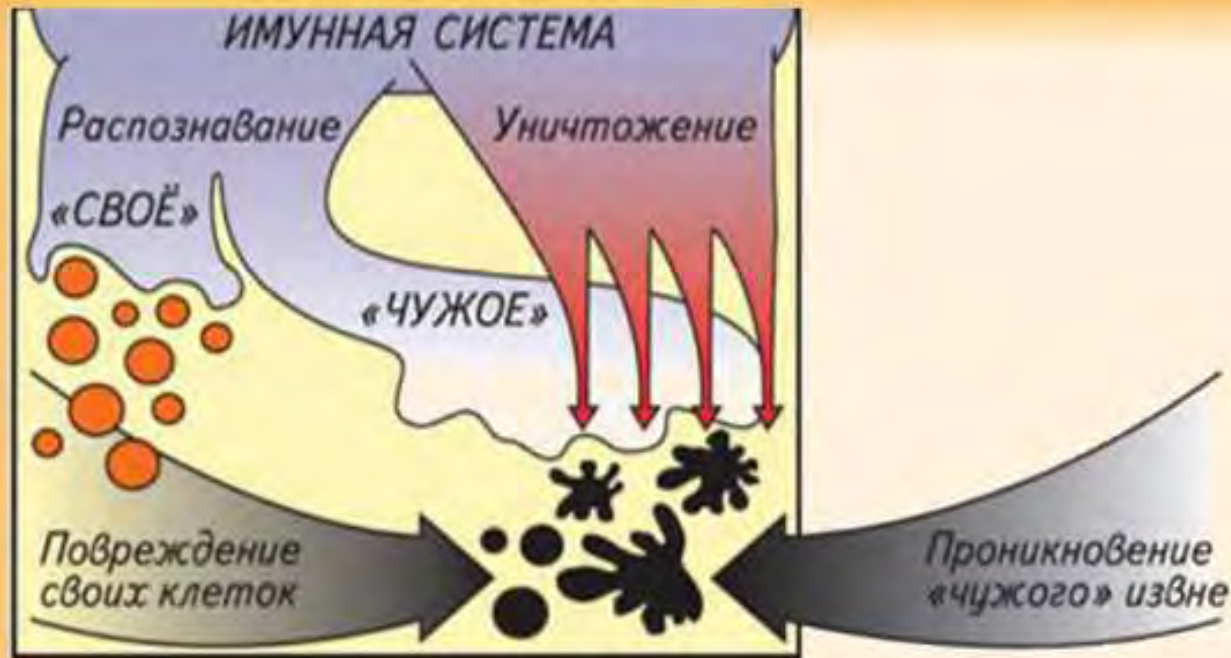


Пассивный

(возникает после введения лечебной сыворотки)



Работа иммунной системы

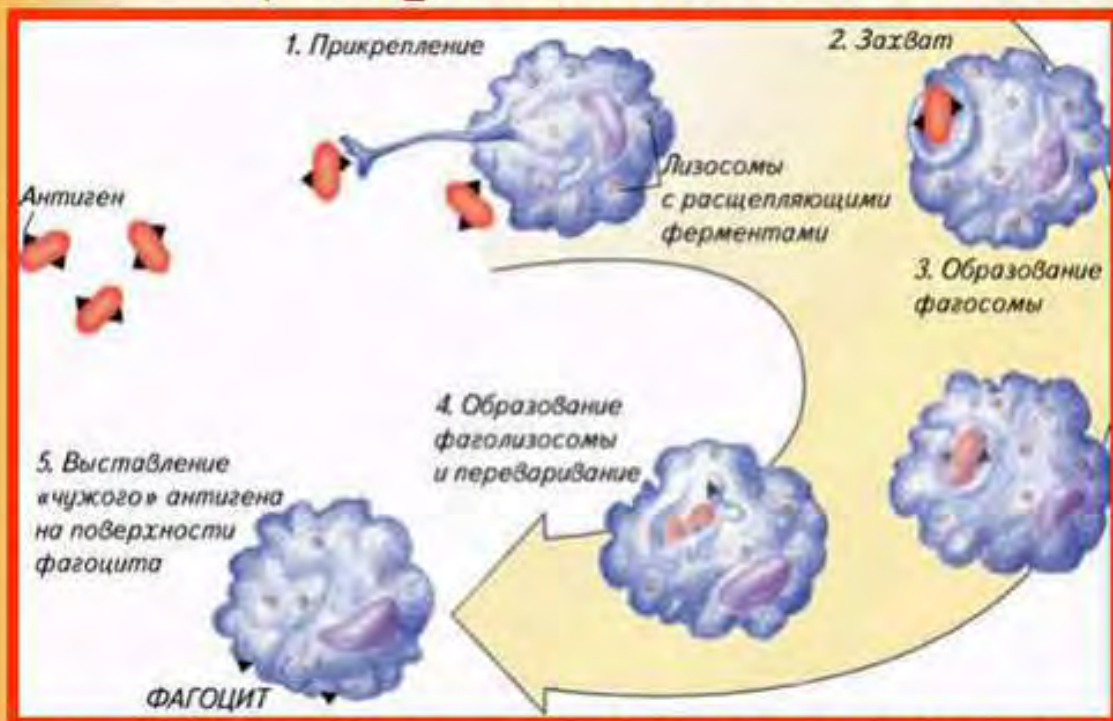


Особенность иммунной системы - способность ее главных клеток - лимфоцитов - распознавать генетически «свое» и «чужое».

Механизм иммунитета

Иммунитет обеспечивается деятельностью лейкоцитов- фагоцитов и лимфоцитов.

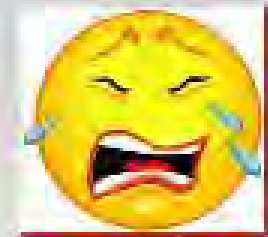
Клеточный(фагоцитарный) иммунитет
(открыл И.И.Мечников в 1863г.)



**Фагоцитоз-
захват и
переваривание
бактерии.**



ВЛИЯНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ НА ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА.



- Оптимистический настрой повышает уровень лимфоцитов в крови, а именно природных клеток-киллеров и вспомогательных Т-лимфоцитов.
- Позитивное отношение к жизни может помочь пожилым людям справиться с возрастным снижением эффективности иммунной системы.
- Искренний смех, стимулируя выделение эндорфинов, дофамина, а также нейромедиаторов серотонина. Того самого, который, по мнению российских ученых продлевает жизнь.

- Депрессивное состояние, напротив, уменьшает количество этих клеток и таким образом снижает устойчивость организма к инфекциям и болезням.
- У людей, которые завидуют чужим успехам, в два с половиной раза выше риск инфаркта.
- Наличие чувства ревности приводит к гормональным расстройствам.
- Жалость к себе становится причиной заболеваний печени.
- Жадные люди чаще других страдают расстройствами пищеварения.
- Чувство вины делает более частыми простудные заболевания, повышает предрасположенность к инфекциям, увеличивает риск развития онкологических заболеваний.



**Неблагоприятная
экологическая обстановка**

Стрессы

**Недостаток
солнечного света**

Переутомление

**Приём лекарственных
средств**

**Факторы,
снижающие иммунитет**

**Нарушение режима
сна**

Любое заболевание

**Неправильное
питание**

Вредные привычки

**Недостаточная
физическая активность**

Симптомы слабого иммунитета:

Вы очень часто болеете — 4-6 раз в год и более

Когда человек болеет более 4-х раз в год различными ОРЗ, ОРВИ, ангиной, гриппом и другими простудными заболеваниями, можно смело говорить, что его иммунитет сильно ослаблен. А вот если вы болеете больше 10 раз в год, вам необходимо срочно обратиться к врачу-иммунологу, поскольку в подобной ситуации народными средствами вы не сможете добиться необходимых результатов.



Симптомы слабого иммунитета:

Вы очень быстро утомляетесь, чувство усталости вас не покидает ни на минуту

Пройдя всего несколько метров, у вас возникает ощущение, что вы уже пробежали километр? Вы постоянно хотите спать? Это первые признаки синдрома хронической усталости. А он в свою очередь свидетельствует о слабом иммунитете.



Симптомы слабого иммунитета:

Нестабильное эмоциональное состояние

Довольно часто депрессия и эмоциональная нестабильность свидетельствуют об ослабленном иммунитете. Поэтому подобное явление не стоит оставлять без должного внимания.



Продукты, повышающие иммунитет.

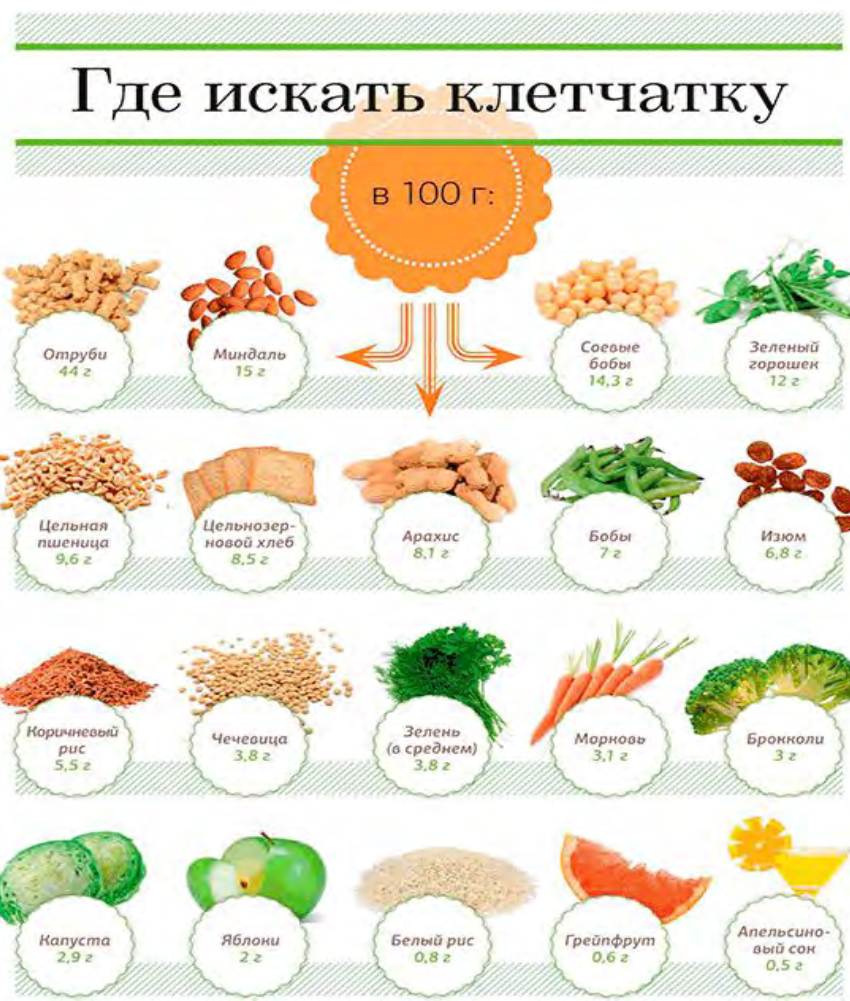
Лук и чеснок – не все любят эти продукты в свежем виде за их не очень приятный запах и резкий вкус, но именно их рекомендуют принимать при первых признаках болезни и в профилактических целях. Эти овощи содержат в себе огромное количество фитонцидов, которые блокируют развитие вредных микроорганизмов.



Редька – овощ, который также очень богат на фитонциды. Существует огромное количество народных рецептов от простуды с его использованием.



Продукты, богатые на клетчатку(груши, зеленый горошек, яблоки, изюм, морковь, кабачок, тыква, помидоры, огурцы, свекла). Они не только способствуют улучшению пищеварения, но и великолепно всасывают вредные вещества и выводят их из организма.



Продукты, богатые на витамин С (сладкий перец, брюссельская и цветная капуста, лимон, апельсин, черная смородина). Аскорбиновая кислота, которая в них содержится, прекрасно способствует укреплению иммунной системы.

Продукты питания богатые витамином С

аскорбиновая кислота, антицеллюлитный витамин, антискорбутный витамин

Указано ориентировочное значение в 100гр продукта

Шиповник  1000 мг	Перец сладкий  250 мг	Черная смородина  200 мг	Облепиха  200 мг	Киви  180 мг
Жимолость  160 мг	Перец острый  143,7 мг	Черемша  100 мг	Капуста брюссельская  100 мг	Капуста брокколи  89,2 мг
Калина  82 мг	Капуста цветная  70 мг	Рябина  70 мг	Земляника  60 мг	Апельсин  60 мг

Мед – чудодейственный продукт, который помогает при любых болезнях и способствует укреплению здоровья. Однако помните, не стоит растворять мед в кипятке, так он утратит все свои полезные свойства.



Продукты, богатые белками животного и растительного происхождения.
В рационе человека, который думает о своем здоровье, обязательно должны быть мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, соя, капуста, орехи и грибы.



Больше двигайтесь! Держите себя в хорошей физической форме. Если есть возможность, занимайтесь в спортклубах, ходите в бассейн. Если нет – старайтесь делать зарядку каждое утро. Бодрым и активным вирусы не страшны.



Гуляйте больше на свежем воздухе - это простая процедура решит основной вопрос о том, как поднять иммунитет.

Пешие прогулки в течение 20-30 минут каждый день обогащают кровь кислородом, снимают эмоциональное напряжение и укрепляют нервную систему, тем самым, помогая нам противостоять болезням.



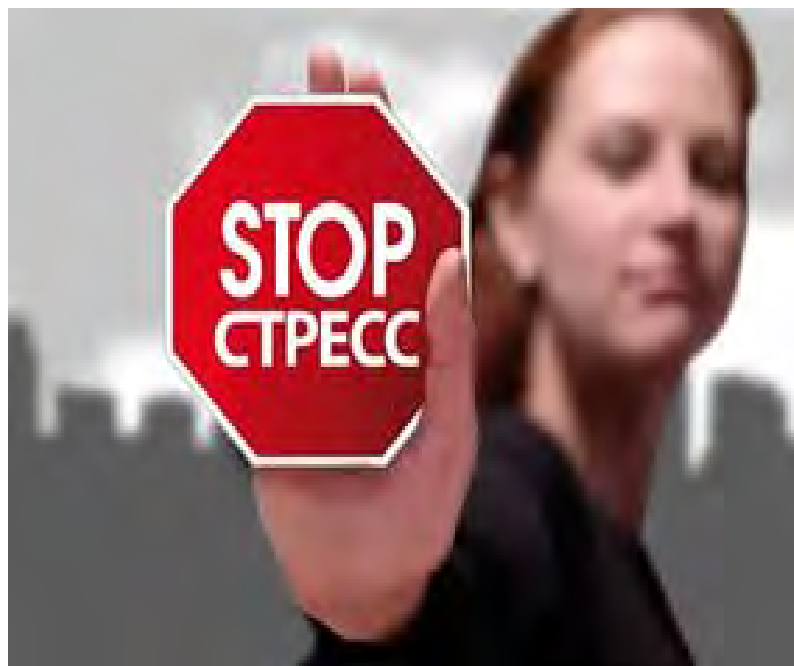
Хорошо высыпайтесь. Хронический недосып сильно подрывает иммунитет, особенно иммунитет ребенка и плохо сказывается на самочувствии. Спите не менее 7-8 часов в сутки.



Используйте фитотерапию. Эхинацея – прекрасное средство, стимулирующее работу иммунной системы. Настой надо принимать в течение месяца по 1-2 ч.л. перед едой 2-3 раза в день.



Избегайте стрессов. Нервные встряски негативно отражаются на работе всех органов. От эмоциональных перегрузок страдает и иммунная система. После тяжелого дня уделяйте 30-40 минут любому делу, которое доставляет вам удовольствие.



Дышите соленым воздухом. Соленый воздух очищает легкие, останавливает воспалительные процессы. В домашних условиях для здорового дыхания можно приобрести солевой светильник-он наполнит воздух в квартире ионами соли.

