

Иммунная система защищает наш организм от инфекций.



Когда иммунитет работает не так, как нужно, мы чаще заражаемся простудой и гриппом, тяжелее бодем. Ослабление иммунной защиты — во многом следствие нездорового образа жизни.

Существует пять простых и доступных способов, которые помогут реже заражаться и легче переносить болезни.

Занимайтесь физкультурой

умеренные регулярные физические нагрузки снижают заболеваемость ОРВИ. Дело в том, что двигательная активность улучшает работу механизмов иммунной защиты, увеличивает число клеток, которые борются с микробами. Кроме того, регулярные тренировки помогают избавиться от лишнего веса, который является фактором риска ослабления иммунной системы. Укрепляют иммунитет именно нагрузки средней интенсивности — быстрая ходьба в течение 0,5–1 часа или сравнимые с ней аэробные упражнения. При этом тяжелые, изнурительные тренировки и профессиональный спорт, напротив, ослабляют иммунитет..

Правильно питайтесь

Пища — это строительный материал для всех клеток, в том числе и иммунных, источник витаминов и микроэлементов, регулирующих деятельность наших органов и систем. При составлении здорового рациона важно не только количество калорий, но и качество пищи. Здоровые источники основных питательных веществ:

- *Сложные углеводы:* овощи (сырые, отварные, квашеные), свежие фрукты и зелень, цельные крупы, макароны из твердых сортов пшеницы.
- *Жиры:* сушеные орехи, нерафинированные растительные масла, рыбий жир.
- *Белки:* рыба, нежирное мясо животных и птицы (тушеное, отварное, запеченное, приготовленное на пару).

Все перечисленные макроэлементы также содержатся в цельном молоке и молочных продуктах.

Избегайте фастфуда. В такой пище слишком много простых, «быстрых» углеводов, вредных для здоровья. Из каш и макаронных изделий не нужно выбирать продукты быстрого приготовления — они способствуют набору веса, а пользы в них мало.

Цельные крупы, фрукты и овощи богаты растительной клетчаткой, которая создает почву для роста в кишечнике полезной микрофлоры (микробиоты). Микробиота помогает противостоять инфекциям, ее нередко называют «второй иммунной системой». Чтобы сформировать здоровую микрофлору, питаться нужно правильно и разнообразно, обеспечивая микробиоту достаточным количеством клетчатки и жидкости.

.

Принимайте витамины

Современный городской житель расходует гораздо меньше калорий, чем его предки. Тяжелый физический труд выполняют за нас машины и бытовая техника. Стандартный рацион современного человека, даже здорового, не способен полностью удовлетворить потребность организма в витаминах, поддерживающих иммунную систему. Кроме того, продукты теряют необходимые организму витамины при термической обработке, консервировании и длительном хранении. В результате мы хронически недополучаем важные витамины:

- **Витамин С** (аскорбиновая кислота). Повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям и облегчает течение ОРВИ благодаря мощному антиоксидантному действию.
- Витамин группы В. Важны для всех звеньев иммунной защиты. усиливают иммунный ответ при встрече с бактериями и вирусами.
- Витамин А. Защищает слизистые оболочки дыхательных путей от заражения вирусной инфекцией, считается антиоксидантом.
- Витамин Е. Участвует в работе иммунитета, обладает антиоксидантным действием.
- Витамин D. Активирует иммунные клетки — лимфоциты, которые уничтожают клетки, зараженные вирусом.

Чтобы обезопасить себя от ОРВИ, с начала осени до конца весны принимайте противопростудные витаминные комплексы..

Соблюдайте режим дня

Соблюдение режима труда и отдыха поможет избежать переутомления и стресса. Застойный стресс — один из самых важных факторов ослабления иммунитета. В режиме постоянной тревоги надпочечники вырабатывают много кортизола — гормона, угнетающего активность иммунных клеток.

Чтобы избежать неблагоприятных для здоровья последствий современного ритма жизни, нужно тщательно планировать дела на работе и дома. Выделяйте время для отдыха каждый день, а не только по выходным. Научитесь организовывать свой досуг, находить интересные увлечения и заполнять ими свободное время. Хорошо снимают стресс хобби — игры, танцы, рисование, коллекционирование. Главное — уходить в любимое занятие с головой.

Распланируйте свой график так, чтобы на сон оставалось не менее 7–8 часов. Ложиться в постель стоит не позднее 10–11 вечера, чтобы к часу ночи крепко спать. Именно в это время у спящего человека вырабатываются гормоны, поддерживающие иммунную систему в тонусе. Во время сна защитные силы организма активно работают: восстанавливаются иммунные клетки и синтезируются антитела, усиливаются процессы заживления поврежденных тканей.. Длительное нарушение режима сна не только ослабляет иммунитет, но и существенно повышает риск развития диабета второго типа.

Закаляйтесь

Закаливание — это комплекс процедур, необходимых для повышения адаптивных сил организма, укрепления иммунной системы, профилактики простудных заболеваний. К таким процедурам относят:

- *Солнечные ванны.* Находиться на солнце стоит, когда излучение не слишком интенсивное — до 11 утра и после пяти часов вечера. Солнце необходимо нашему организму для выработки витамина D, который очень важен для поддержания правильной работы организма, в том числе иммунной системы.

Воздушные ванны. Включают отдых на свежем воздухе, пешие прогулки, активные игры, занятия спортом по сезону. Одежда должна соответствовать погоде и не сковывать движения.

- *Вода.* Для закаливания подходят обтирания и обливания холодной водой.

Суть закаливания — кратковременный мини-стресс. В отличие от продолжительного стресса, такое воздействие полезно — оно способствует выработке эндорфинов, которые по-другому называют «гормонами счастья». Эти гормоны обезболивают, повышают иммунитет и творческие способности, укрепляют память, нормализуют артериальное давление и уровень сахара в крови.

Откажитесь от вредных привычек

Для поднятия иммунитета взрослому необходимо полностью отказаться от курения. Курение — один из важнейших факторов риска ОРВИ и других заболеваний дыхательных путей и сердечно-сосудистой системы. Никотин и другие вещества, находящиеся в табачном дыме, угнетают все звенья иммунного ответа. Столь же пагубно действует на иммунную систему злоупотребление алкоголем

➤ И так: Укрепить иммунитет поможет здоровый образ жизни: соблюдение режима труда и отдыха, закаливание, регулярные занятия физкультурой, сбалансированное здоровое питание и отказ от вредных привычек.

Соблюдайте эти пять простых правил и будьте здоровы!

.