

24 февраля – 02 марта Неделя поддержания и укрепления иммунитета

1 марта Всемирный день иммунитета.

Иммунитет – важнейшая составляющая нашей успешности и здоровья. Если он ослаблен, то не избежать частых болезней различными недугами, как в детском, так и во взрослом возрасте. Именно поэтому надо задуматься об укреплении иммунных сил организма ещё до того, как возникнут какие-либо проблемы.

Силы иммунитета на 50% зависят от образа жизни, который ведет человек.

Факторы, негативно воздействующие на иммунитет:

длительный стресс;
вредные привычки;
нерациональное питание (голодание, переедание);
дефицит витаминов и микроэлементов;
физические перегрузки;
перенесённые травмы, ожоги, операции;
загрязнение окружающей среды;
бесконтрольное употребление лекарств.

Частые простудные заболевания, герпес на губах, продолжительное повышение температуры, синдром хронической усталости, сонливость или бессонница, болевые ощущения в суставах и мышцах, нарушения сна, частые головные боли, появление высыпаний на коже – всё это признаки снижения иммунной активности.

Что необходимо человеку для поддержания иммунитета?

1. Умеренные физические нагрузки

Регулярные физические усилия укрепляют и активируют защитные силы организма, отражая атаки вредоносных вирусов и бактерий. Соответственно, вы тоже можете использовать этот фактор, регулярно (2-3 раза в неделю) занимаясь физкультурой и спортом умеренной силы.

2. Сбалансированное питание

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Для хорошей работы иммунной системы также нужны витамины (прежде всего группы С, В, А и Е), которые можно получить из свежих овощей, фруктов и растительных масел, а микроэлементы цинк и селен, необходимые для иммунитета – из морепродуктов, бобовых, бразильского ореха и кешью.

3. Полноценный сон

Во время сна иммунная система активно работает. Во сне тело борется с воспалением, инфекционными агентами, восстанавливает защитные силы.

4. Бережное отношение к своей психике.

Первооткрыватель феномена стресса, нобелевский лауреат Ганс Селье доказал, что влияние стресса на иммунитет носит сложный характер. Слабый и кратковременный

стресс усиливает защитные силы организма, а вот длительный и сильный стресс, наоборот, угнетает и опустошает иммунитет, что способствует развитию хронических заболеваний. Последние исследования показывают, что позитивное мышление и умение не впускать вредные стрессы в свой мозг не только уменьшают количество заболеваний, но и способствуют долголетию человека.

5. Закаливающие процедуры

Еще сотни лет назад наши предки удивляли иностранцев, прыгая из парной бани в сугроб или ледяную воду, да и в наши времена на Крещение сотни тысяч людей опускаются в прорубь – и при этом не заболевают. Другое дело, что закаливаться нужно «с умом», избегая экстремальных нагрузок на организм – ведь организм не каждого человека вынесет купание в ледяной воде. Есть и другой, более щадящий способ закаливания: постепенное снижение температуры воды на 1оС при обливании каждую неделю – но он требует большого терпения и занимает 2-3 месяца.

6. Отказ от вредных привычек.

По данным ВОЗ – всего 10% людей обладают иммунитетом, который защищает их практически от всех заболеваний. Еще 10% имеют врожденный иммунодефицит: они болеют очень часто. У оставшихся 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

Следуя рекомендациям выше, можно значительно укрепить иммунную систему и повысить устойчивость к различным заболеваниям.

Будьте здоровы!