

ІМУНІТЕТ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я!

Київ - 2017

Щорічно 1 березня відзначається «Всесвітній день імунітету». Цей день став відзначатися спочатку медичною громадськістю за ініціативою Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) з 2002 року з метою привернення суспільної уваги до проблем, пов'язаних з поширеністю різних імунних захворювань, залучення суспільства до створення умов для збереження і зміцнення імунітету. Велика робота в цьому напрямку ведеться з імунізації – створенню штучного імунітету.

Саме слово «Імунітет» походить від латинського слова «immunitas» і означає - звільнення. Імунітет - здатність імунної системи зберігати цілісність і сталість внутрішнього середовища організму.

Загальну тенденцію до підвищення імунопатологій пов'язують з впливом чинників навколишнього середовища, зокрема з погіршенням екологічної ситуації. В силу дії ряду факторів (стрес, метаболічні порушення, гіподинамія і т. д.) загальна імунологічна опірність людей поступово знижується, що проявляється зростанням імунозалежних захворювань.

Специфіка профілактики полягає в тому, що, попереджаючи або своєчасно коректуючи порушення імунітету, можна запобігти виникненню захворювань багатьох органів і систем.

Як підвищити імунітет?

Організм людини — дуже складний, взаємопов'язаний і постійно взаємодіючий механізм. Всі деталі виконують свою унікальну функцію,

дозволяючи нам жити, добре себе почувати і успішно захищатися від різних захворювань. ***А найголовніший наш союзник у боротьбі проти шкідливих мікроорганізмів — імунітет.***

Імунітет виконує в організмі неймовірно важливу роль — оберігає нас від інфекцій, вірусів і мікробів. Це ціла система, що підтримує в нас здоров'я, бадьорість і витривалість. У одних людей імунітет міцніший з народження, і навіть у люті епідемії вони легко уникають хвороби. Деякі ж буквально з народження не припиняють хворіти, підхоплюючи будь-яку болячку.

Однак несприятлива екологія, нездоровий спосіб життя, стреси та інші неприємні фактори призводять до того, що навіть сильний імунітет з часом стає більш вразливим. Крім того, мікробам, вірусам і бактеріям, які ми так ретельно виганяємо зі свого життя, нічого іншого не залишається, як мутувати, пристосовуючись до нових умов і нових ліків. Тому, замість того щоб думати, який арсенал ліків закупити перед початком сезону простудних епідемій, краще подумати про те, як підвищити імунітет.

Все в свої руки!

На жаль, у більшості жителів великих міст імунітет ослаблений через погану екологію, неправильне харчування, малу рухливість і нестачу свіжого повітря. Імунітет також може знижуватися в сезонні загострення захворювань. У цей час підвищується ризик захворіти гострою респіраторною вірусною інфекцією, грипом, ангіною і т.д. Через зниження захисних функцій нашого організму ми починаємо частіше хворіти, довше одужувати, починається хронічна втома. Питання «як підвищити імунітет?» стає особливо актуальним.

Свій імунітет можна і потрібно підтримувати в хорошій формі. Для цього необхідно дотримуватися ряду простих правил:

Частіше бувати на свіжому повітрі, здійснювати прогулянки в лісі або в парку. Звичайно, у великому мегаполісі важко знайти місце далеко від галасливих автомобілів і брудних вулиць, але якщо задатися метою, можна виявити оази хорошої екології навіть у загазованому місті.

Стежити за своїм раціоном — свіжі фрукти та овочі, а також каші повинні постійно бути присутніми в меню. Також важливо не переїдати, зменшити кількість жирної, борошняної і смаженої їжі. Приймати їжу слід 3-5 разів на день, невеликими порціями, обов'язково снідаючи.

Займатися фізичними навантаженнями. Почати можна з легкої ранкової гімнастики, поступово переміщаючись у бік більш інтенсивних навантажень. Чудово було б привчити себе до ранкових пробіжок на свіжому повітрі.

Ворог всього нашого організму — це стрес. Тому необхідно намагатися зберігати максимально позитивний настрій, більше думати про хороше, частіше посміхатися. Психологи впевнені, що оптимізм — краща профілактика будь-якого захворювання!

Хороший сон. Постійне недосипання призводить до збою роботи організму в цілому — тому варто раніше ввечері встати з-за телевізора або комп'ютера і вчасно лягти спати. Здоровий сон — запорука не лише гарного самопочуття, але і гарного настрою, продуктивної роботи і більш цікавого і різноманітного відпочинку.

Дотримуючись цих нехитрих рекомендацій, ми допоможемо повноцінно виконувати свої функції не тільки імунній системі, а й організму в цілому.

Також варто подумати про те, як підтримати свій організм допоміжними засобами — сучасний ринок пропонує безліч вітамінів і імуностимулюючих препаратів. Перед початком прийому вітамінів, звичайно ж, слід проконсультуватися з лікарем, здати певні аналізи — це допоможе підібрати комплекс саме тих вітамінів, яких у даний момент не вистачає організму для повноцінної роботи.

Фахівці часто рекомендують імуностимулюючі фітопрепарати — на основі натуральних рослин, вирощених в екологічно чистих регіонах, з дотриманням усіх стандартів та інновацій. Із сучасних фітопрепаратів варто виділити *Імупрет*, його успішно використовують у лікуванні і профілактиці багатьох захворювань завдяки його протизапальній та протимікробній дії. Імупрет містить у собі 7 лікарських трав: листя волоського горіха, трави хвоща, корінь алтея, квітки ромашки аптечної, трави кульбаби лікарської, кори дуба, трави деревію. Кожен з натуральних інгредієнтів володіє своєю унікальною функцією, а їх поєднання дозволяє усунути шкідливі мікроорганізми, і зміцнити власні захисні сили нашого організму. Пропорція лікувальних трав підібрана так, щоб організм отримав всі необхідні речовини в достатній, але не в надмірній кількості. *Збалансованість активних компонентів — це головна перевага аптечних фітопрепаратів перед народними засобами зміцнення імунітету.*

Варто звернути увагу!

Багато хто зміцнює свій організм за допомогою загартування холодною водою, однак не варто захоплюватися такими радикальними методами — це великий стрес для організму, можуть початися різні запальні процеси. Більш ефективним і щадним рішенням стане *контрастний душ*. Він зміцнює не тільки імунну систему, але і стінки судин, а також привчає нас як до низької температури, так і до її перепадів, що надзвичайно важливо в холодну пору року.

Часник і цибуля славляться своїми цілющими властивостями. Але необхідно пам'ятати, що велика кількість цих продуктів у раціоні може призвести до подразнення шлунково-кишкового тракту. Крім того, людина — істота соціальна, а вживання великої кількості «ароматних» продуктів не сприяє встановленню успішної комунікації між людьми.

Важливо не «переборщити» з прийомом будь-яких вітамінів — наслідки їх передозування іноді набагато страшніші від недоліку того або іншого вітаміну в організмі.

Не варто забувати регулярно відвідувати лікарів, на ранніх стадіях всі хвороби лікуються набагато простіше.

Намагайтеся максимально уникати стресових ситуацій, а якщо щось неприємне вже сталося, поставтеся до цього з гумором, пам'ятаючи про те, що все погане обов'язково закінчиться.

Для отримання максимального захисту від хвороб варто скомбінувати здоровий спосіб життя і прийом ефективних препаратів, що зміцнюють імунітет. У цьому випадку хвороби і супутня їм проблема «як підвищити імунітет» обійдуть вас стороною.