# Укрепи свой иммунитет!

## КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ БОЛЕЗНЯМ?

**Вот и пришла холодная осень. Впереди зимняя пора с её морозами и слякотью, леденящими дождями и пронизывающими ветрами. И вместе с ними – простуды, эпидемии вирусных заболеваний, недомогания. Как пережить зиму без болезней? Выход один – нужно укрепить свою иммунную систему.**

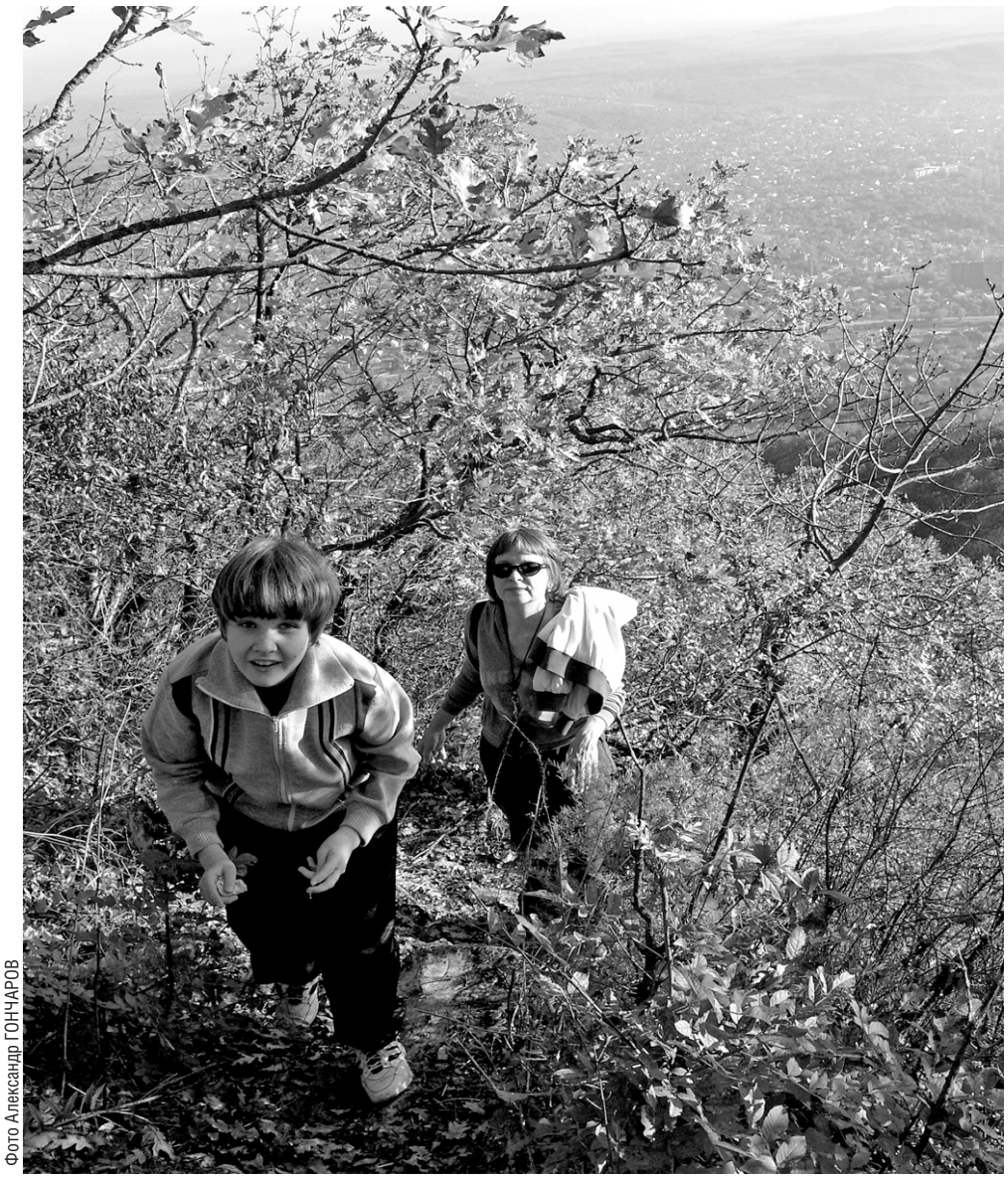

Фото Александр ГОНЧАРОВ

Ваше здоровье в ваших руках! Будбте здоровы!

Слово «иммунитет» происходит от латинского «immunitas», что означает «освобождение», «избавление». Иммунитет – это защитная реакция организма, способность противостоять действию повреждающих агентов, сохраняя свою целостность и биологическую индивидуальность. Благодаря иммунитету, организм побеждает болезнь и выздоравливает. Снижение защитных сил организма приводит к частым и продолжительным респираторным и желудочно-кишечным инфекциям, тяжелому течению заболеваний, хроническим микозам, кандидозам, герпесу. Пониженный иммунитет негативно отражается на трудоспособности, внешности, личной жизни и приносит массу страданий. Пониженный иммунитет – это не только болезненность и слабость, это еще и шелушащаяся потрескавшаяся кожа, землистый цвет лица, тусклые секущиеся волосы, ломкие слоящиеся ногти, плохая осанка, некрасивая походка, потухший взор, отвратительное состояние десен и зубов.

### Что же снижает иммунные силы организма, и как этому противостоять?

Прежде всего, нам вредит современная экологическая обстановка – плохие еда, вода и воздух, инсектициды, гербициды, радионуклиды. Наши бабушки и дедушки жили в лучших экологических условиях, поэтому не простужались от открытой форточки и не «схватывали» ангину от глотка холодной воды, да и вообще болели меньше и выздоравливали быстрее, хотя не было таких совершенных медицинских препаратов и методов, как сейчас.

Враг иммунитета номер два – это стресс. Постоянные стрессы дома, на работе, в государстве... Стрессов не избежать – им надо уметь противостоять. В семье все зависит и от мужчины – главы семьи, и от женщины – хранительницы домашнего очага. Если в семье все друг друга берегут, то и болеют меньше. Что касается стрессов на работе, то здесь многое решает микроклимат в коллективе: доброжелательное отношение друг к другу способствует укреплению иммунитета.

На иммунитете пагубно отражаются избыточный и недостаточный вес. Известно, что толстяки болеют чаще и дольше, а чрезмерно худые мерзнут и легко простужаются от малейшего сквозняка. У женщин неуемная деятельность по сбросу лишних (а подчас и нелишних) килограммов и сантиметров частенько наносит сокрушительный удар по иммунитету. Неправильное питание – это еще одна беда нашего времени. Однообразное питание, фаст-фуд, белковая недостаточность (причем не где-нибудь среди неимущего африканского населения, а в цивилизованном мире; и не от бедности, а по безграмотности), исключение жиров из пищи, варварские диеты по усовершенствованию фигуры... Иммунитет ослабляют также и излишества в еде: когда желудок и кишечник постоянно набиты плохо переваренной тяжелой пищей, то и полезные вещества усваиваются хуже, и шлаков и токсинов образуется больше. Так что не следует ни голодать, ни переедать. Умеренность – мать всех добродетелей.

Иммунитет снижают дурные привычки – спиртное и курение. Спиртное допустимо в разумных пределах: небольшие количества сухих вин и светлых сортов пива даже поощряются – это стимуляторы пищеварения и обмена веществ. Но, к сожалению, большинство людей не ограничиваются сухими винами и небольшими количествами.

Сильно вредит иммунитету бесконтрольный прием антимикробных и антигрибковых медикаментозных препаратов. Зашкальный прием антибиотиков – это просто общепланетарное бедствие! Все деловые люди хотят поскорее выздороветь. На всех языках звучит фраза: «Некогда мне болеть! Мне завтра надо идти (ехать, лететь, бежать и т. д.)» – и горсть антибиотиков в рот. Ну, какая же иммунная система это выдержит?

На иммунной системе остро отражаются переутомление и недосыпание. Режим, нормированность работы – это очень важно. Но, если уж работа связана с «авралами» – постарайтесь потом хорошенько отдохнуть. Не переутомляйтесь! Если нарушен сон – его обязательно надо наладить. Вконец замучила бессонница – попробуйте «усыпляющие» травы, ароматерапию, медитацию. Ни в коем случае не «подсаживайтесь» на снотворные таблетки! А то совсем ничего не останется ни от сна, ни от иммунитета!

В плане укрепления иммунитета не стоит пренебрегать таким элементарным советом, как тепло и удобно одеваться. Сколько барышень заполучили циститы, разгуливая в мороз в тонких колготках, и сколько кавалеров имеют хронические бронхиты и трахеиты из-за того, что обходились без шапок и шарфов!

Чтобы не зависеть сильно от температурных колебаний окружающей среды и не заболевать сразу после наступления холодов, нужно закаляться, причем закаливать организм можно начинать в любом возрасте. Совет старый, уже поднадоевший, но действенный: закаливание заметно укрепляет иммунитет. Закаляются по-разному: воздушные ванны, водяные ванночки для ног, постепенные холодные души, обтирания льдом. Чего нельзя делать – начинать закаливание резко: велика вероятность простудиться.

Иммунитет укрепляют все виды физических упражнений: плаванье, гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, тренажеры, конный спорт, пешие походы с рюкзаком, домашний фитнес, бег, прогулки... Кто больше двигается – тот меньше болеет! Но при разумной физической нагрузке. Упражнения до изнеможения – не во благо, а во вред иммунитету. Так что подберите себе доступную физкульт-программу – и вперед!

Иммунитет часто «подкашивает» перемещение в другую климатическую зону. Например, южанки, выйдя замуж в Москву, начинают побаливать, хотя жизнь их вроде бы изменилась к лучшему. Туристические поездки зимой из России куда-нибудь в Египет или ОАЭ часто кончаются тяжелыми простудами по возвращении, особенно если человек переусердствовал с загаром (излишнее возлежание на пляже не укрепляет здоровье, как ошибочно считают многие, а ослабляет).

Укреплению иммунитета содействует употребление витамино-минеральных комплексов. Благодаря своей роли в обменных процессах в организме, витамины и минералы оказывают значительное влияние на функции различных органов и систем организма, в том числе и на иммунную систему.

### В народной медицине существует немало рецептов для повышения иммунитета

Отличный иммуномодулятор, знакомый нашим бабушкам, – это столетник, известный нам под названием алоэ. Вот несколько рецептов, которые можно приготовить в домашних условиях:

– Листья алоэ нужно выдержать в холодильнике (на нижней полке, где не слишком холодно) две недели. После этого из них отжимают сок и смешивают с мёдом в пропорции 1:2, в некоторых рецептах рекомендуется добавить стакан кагора. Принимать средство следует по 1 чайной ложке 2 раза в день натощак 2-3 недели.

– Взять 100 г сока алоэ, 500 г измельчённых ядер грецких орехов, 300 г мёда и сок 3-4 лимонов. Всё хорошо перемешать и принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

– 10 лимонов с кожурой, но без косточек, натереть на мелкой тёрке. Затем измельчить на тёрке 10 головок чеснока, всё тщательно перемешать и залить 3 литрами прохладной кипячёной воды. Настоять в плотно закрытой посуде в холодильнике и принимать по 1 ст. ложке утром натощак и вечером перед сном. Такую смесь можно принимать всей семьёй в качестве профилактики гриппа.

Ваше здоровье в ваших руках! Будьте здоровы!

**Наталья ЧЕРКАСОВА**

*В статье использованы материалы интервью с Главным врачом Института иммунологии доктором медицинских наук Н. И. Ильиной.*

## *Несколько древних заповедей, чтобы быть человеку здоровым*

1. Почитать своё тело как высочайшее проявление жизни.
2. Воздержаться от любой ненатуральной пищи и возбуждающих напитков.
3. Питать своё тело только натуральной, живой, непереработанной пищей.
4. Посвятить свою жизнь любви и милосердию, перестроить организм, правильно сочетая активную деятельность и отдых.
5. Очистить клетки, ткани, кровь свежим воздухом и солнечными лучами.
6. Воздержаться от любой пищи, если болен душой и телом.
7. Думать и говорить спокойно, быть в меру эмоциональным.
8. Изучать законы природы, жить с ними в полной гармонии и наслаждаться плодами своего труда.
9. Взять за основу правило следования законам природы и помогать другим делать то же.