

Что делать, чтобы иммунитет был сильным?

- 1. Откажитесь от вредных привычек.** Если вы курите — бросайте! Сигаретный дым содержит более 4 000 химических компонентов, по меньшей мере 43 из которых - канцерогенные (вызывают рак). Курение также вызывает болезни сердца и легких. Хронические заболевания и изменения тканей внутренних органов, вызванные курением, подрывают иммунную систему.
- 2. Больше отдыхайте.** Недостаток сна пагубно влияет на иммунитет, поскольку снижает его защитные функции и сокращает число так называемых клеток «киллеров», которые борются с микробами.
- 3. Правильно питайтесь.** Для нормальной работы, клетки иммунной системы нуждаются в белках, витаминах (особенно А, С, Е и группы В), и минеральных веществах. Полноценные белки вы найдете в мясе, рыбе, бобовых. Практически вся растительная пища, особенно желтого и красного цвета (морковь, красный перец, тыква) содержит бета-каротин, преобразующийся в организме в витамин А. Кладезь витамина А в готовом виде – печень, яйца и сливочное масло. Кстати наш организм способен накапливать этот витамин, поэтому не стоит включать печень, например, в ежедневный рацион, одного раза в неделю будет достаточно. Главные источники витамина С: черная смородина, шиповник, цитрусовые, облепиха, петрушка, кислая капуста. Дефицит этого витамина уменьшает скорость выработки антител, а его достаточное поступление с пищей – гарантия выработки полноценных иммунных клеток.
- 4. Попробуйте снизить стресс.** Постоянный, сильный стресс напрямую влияет на иммунитет и снижает эффективность Т-клеток-киллеров, а также снижает активность других клеток, которые называются макрофагами.
- 5. Регулярно выполняйте физические упражнения.** Сидячий образ жизни оказывает негативное влияние на здоровье. Миллионы людей сегодня страдают от заболеваний, избежать появления которых можно было бы с помощью упражнений. Всего 30 минут занятий в день значительно поднимут иммунитет.
- 6. Общайтесь с другими людьми.** Ни в коем случае не изолируйте себя. Не нужно сидеть дома, думая, что это защитит вас от гриппа и простуды. На самом деле, изоляция влечет за собой ухудшение здоровья, снижая способность организма противостоять вирусам. Депрессия также оказывает негативное влияние на иммунитет. Не ограничивайте общение с семьей и друзьями в это время года, просто старайтесь чаще мыть руки и сделайте прививку от гриппа.

И самое главное в процессе помощи нашему иммунитету – стараться укрепить его заранее, не ждать появления первых признаков заболевания. Ведь путь к здоровью – это только во вторую очередь хорошее лечение. А в первую – это забота о себе и защита от различных недугов.