



Иммунитет на страже нашего  
здоровья

# Иммунная система

Иммунная система современного человека обезоружена, истощена и сбита с толку вследствие

- техногенного питания
- стрессов
- экологических проблем
- недостатка питательных веществ

Необходимое условие для оптимальной работы иммунной системы - правильный уровень витаминов, минералов и питательных веществ



# Иммунная система и недостаток

Для здоровья **микрорелементов** иммунной системы необходимо, чтобы организм получал достаточное количество макро- и микроэлементов.

Дефицит всего одного из них приводит к изменениям в реакциях иммунного ответа.

Причем этот эффект может возникать, даже если недостаток не критичен.

**Дефицит питательных веществ наиболее частая причина подавления**

**иммунитета**  
Для функционирования иммунной системы необходимы

**5 основных элементов: витамины А, С, D, а также Se**



# Основные элементы

Витамин Д – «генерал иммунной системы»

Обеспечивает своевременный и адекватный иммунный ответ, а также сдерживает аутоиммунную агрессию

При достаточном уровне витамина D, риски злокачественных и других новообразований снижаются на 75 %

Риски диабета, ожирения, рассеянного склероза - от 50 до 80 %

Снижаются риски сердечно-сосудистых заболеваний, улучшается фосфорно-кальциевый обмен

**Оптимальный уровень  
витамина Д 50-70 нг/мл**



# Основные элементы

## Иммунитета

Витамин С – первая линия защиты  
иммунитета

Витамин С и сахар имеют сходную химическую структуру и конкурируют за всасывание и использование лейкоцитами. Они пытаются войти в одну и ту же дверь, но места хватит только для одного.

Даже небольшое повышение уровня глюкозы в крови ухудшает работу иммунной системы.

Литр газировки или 100 грамм сахара,  
снижают реактивность лейкоцитов на  
40%



# Основные элементы

**ИММУНИТЕТА**  
Настоящий витамин А (ретинол) содержится только в животных продуктах.

Фрукты и овощи содержат каротиноиды и ретиноиды, которые превращаются в ретинол только в кишечнике.

Усваиваемость его из овощей и фруктов переоценена примерно в 4 раза. Дополнительный прием ретинола может быть небезопасным, так как он становится токсичным при его избытке



Для компенсации потребностей организма лучшим вариантом будет прием комплексов с провитамином А

# Основные элементы иммунитета

- Значение цинка для иммунной системы невозможно переоценить. Он способствует:
- Выработке белых кровяных телец, эффективно противостоящих инфекциям;
  - Высвобождению большего количества антител
  - Заживлению ран
  - При этом является противовоспалительным и антиоксидантным средством



Бобовые и злаки, как источники цинка, также содержат в составе фитиновую кислоту, которая снижает биодоступность цинка

# Основные элементы

## Селен иммунитета

Повышает защитную функцию иммунитета, способствуя большей устойчивости организма к вирусным и бактериальным инфекциям

Обладает мощными противовоспалительными свойствами

Селен также укрепляет стенки сосудов и мембраны клеток

Селен способен нейтрализовать споры плесневых грибов, попавших в кровь или на кожные покровы человека.



Селен (Se)  
selenium  
в продуктах питания

# Роль кальция при воспалении

Оказывает выраженное противовоспалительное действие, активизируя фагоцитарную активность лейкоцитов

Регулирует PH-баланс  
организма

При воспалительных процессах происходит повышенный расход кальция, поэтому в таких случаях необходимо увеличивать дозировку



# Высокие технологии на страже вашего

здоровья  
Клеточный сок чаги с экстрактом пикты и зверобоем:

- Повышает сопротивляемость организма к различным возбудителям инфекционных заболеваний

- Оказывает противовоспалительное действие при заболеваниях дыхательных путей

- Способствует укреплению иммунитета

**5 литров готового напитка  
можно приготовить из одной  
упаковки, которой достаточно  
на 30 дней применения.**



# Длительный стресс - причина снижения иммунитета

- Нарушает целостность слизистой оболочки кишечника
- Угнетает иммунную систему
- Подавляет активность всех эндокринных органов
- Приводит к нарушению пищевого поведения
- Ухудшает качество сна



**Спокойствие**  
только спокойствие

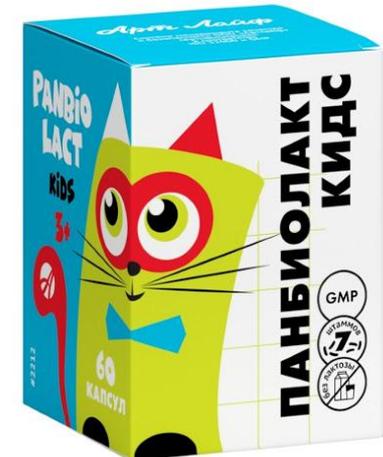
# Где живет

# иммунитет?

Кишечник – важный иммунологический орган, это центр управления иммунной системой

Около 80% всех иммунокомпетентных клеток организма локализовано именно в его слизистой оболочке.





Исследования последних лет позволяют утверждать, что работа нашей иммунной системы напрямую зависит от состояния нашего желудочно-кишечного тракта, количества и видов микроорганизмов населяющих его, их взаимодействия.

# Входные ворота инфекции



Слизистые оболочки рта, носа а также глаз – наш первый защитный барьер на пути любой инфекции, в том числе вирусной.

От надежности этого барьера зависит ваше здоровье. Поэтому, в сегодняшней ситуации мы относимся к ним особенно внимательно.



# Средства по уходу за полостью рта

Рот – это один из лучших показателей того, как работает иммунная система

К сожалению, мы выбираем средства которые отбеливают или хорошо пахнут, но не задумываемся о сохранении естественных защитных сил ротовой полости, чем ослабляем иммунную защиту всего организма



# Мыть руки

главная рекомендация в нынешней  
эпидемиологической ситуации

Но это приводит к нарушению липидной  
мантии и снижению защитных свойств кожи.

Вместе с антисептиком вы убиваете не  
только вредные, но и полезные микробы !

Поэтому сейчас особенно важно,  
чтобы средства не только очищали  
вашу кожу , но и заботились о ней

