

ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА

Советы биохимии.

**Автор-составитель: учитель
химии**

ГБОУ СОШ № 769

Розовик С Ю

Создай условия для иммунитета

***Займитесь собой,
своей жизнью, своими
эмоциями и питанием.
Некогда будет болеть!***

Советы, которыми стоит воспользоваться

- **Чаще встречайтесь и общайтесь с друзьями.** Нейрофизиологи доказали, что внимание и поддержка окружающих благотворно влияют на иммунитет человека. После ряда экспериментов выяснилось, что у общительных и оптимистически настроенных людей вероятность заболеть значительно ниже. По мнению специалистов, для хорошего самочувствия очень важны объятия, рукопожатия, даже просто прикосновения. Так что чаще бывайте на людях, не валяйтесь на диване перед телевизором, а сходите лучше «в люди».

Научитесь избавляться от стресса и снимать напряжение

- Длительный стресс наносит сильнейший удар по иммунитету. Повышая уровень «нежелательных» гормонов, он подавляет выделение гормонов необходимых, которые помогают сохранить здоровье. Научившись справляться со стрессом, вы перекроете поток ненужных гормонов, которые как раз и делают вас толстой, раздражительной и забывчивой, а главное, могут привести к серьезным заболеваниям.**

Освойте технику релаксации

- в частности дыхательную гимнастику, займитесь йогой. Учитесь выходить из кризиса с помощью физических упражнений или даже такой простой процедуры, как успокаивающая ванна. Специалисты утверждают, что теплая вода успокаивает нервную систему. Чаще бывайте у воды: говорят, ее течение «уносит» тревоги и заботы.

Питайтесь правильно и сбалансировано

- Одним из самых главных инструментов иммунной системы человека в борьбе с инфекциями является особый, не встречающийся больше нигде в природе класс иммунных молекул - иммуноглобулинов.
- Организм вырабатывает их сам, но иногда ему надо помочь. Полноценный белок для построения иммуноглобулинов есть в мясе Организм вырабатывает их сам, но иногда ему надо помочь. Полноценный белок для построения иммуноглобулинов есть в мясе, рыбе и орехах Организм вырабатывает их сам, но иногда ему надо помочь. Полноценный белок для построения иммуноглобулинов есть в мясе, рыбе и орехах. Особенно полезны телятина Организм вырабатывает их сам, но иногда ему надо

Смейтесь от души!

Иммануил Кант писал, что «смех дает ощущение здоровья, активизируя все жизненно важные процессы.

- Усиливается перистальтика кишечника и движение диафрагмы, достигается гармония души и тела». «Смехотерапия» действует благотворно на весь процесс дыхания, оказывая влияние на мышечный тонус. Смех способствует снижению кровяного давления и выработке эндорфинов, которые снимают напряжение и таким образом улучшает общее самочувствие. Исследования показали, что 5 минут здорового хохота заменяют 40 минут расслабленного отдыха, в это время повышается уровень антител и стимулируется активность лейкоцитов.
- **И работайте над своим воображением:** негативные изменения в иммунной системе порождает не сама ситуация, а то, как вы ее воспринимаете.

Регулярно занимайтесь спортом.

Физические упражнения способны мобилизовать защитные механизмы организма и повысить активность лейкоцитов.

Только не переусердствуйте: чрезмерные нагрузки могут привести к синдрому

- **Американские ученые пришли к выводу, что синдром хронической усталости, вполне возможно, имеет вирусную природу. В настоящее время этим синдромом, природу которого не могут объяснить медики, в мире страдают около 17 млн человек. Группа ученых, возглавляемая Джуди Миковитс, опубликовала результаты своих исследований в статье на сайте журнала Science. Как они установили, у 68 из 101 обследованного с этим синдромом (67%) был обнаружен вирус XMRV. В контрольной группе здоровых людей вирус выявлен лишь у 3,7%. В ходе дальнейших исследований этот вирус находили почти у 98% больных. Найденный XMRV относится к ретровирусам, которые, наподобие вируса СПИДа, заражают организм пожизненно. Тем не менее пока не доказано, что синдром хронической усталости вызывается именно этим вирусом. Можно допустить, что люди, испытывающие хроническую усталость, просто более уязвимы перед инфекцией, а сам синдром имеет другие причины.**

Спасибо за внимание.