

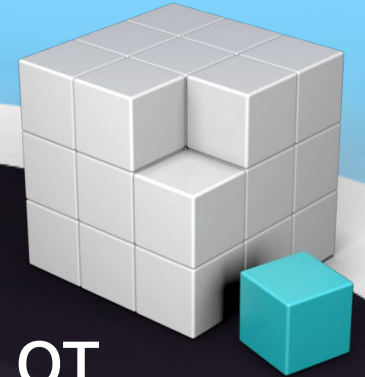
ИММУНИТЕТ

«Вилкой и ножом мы
роем могилу себе»

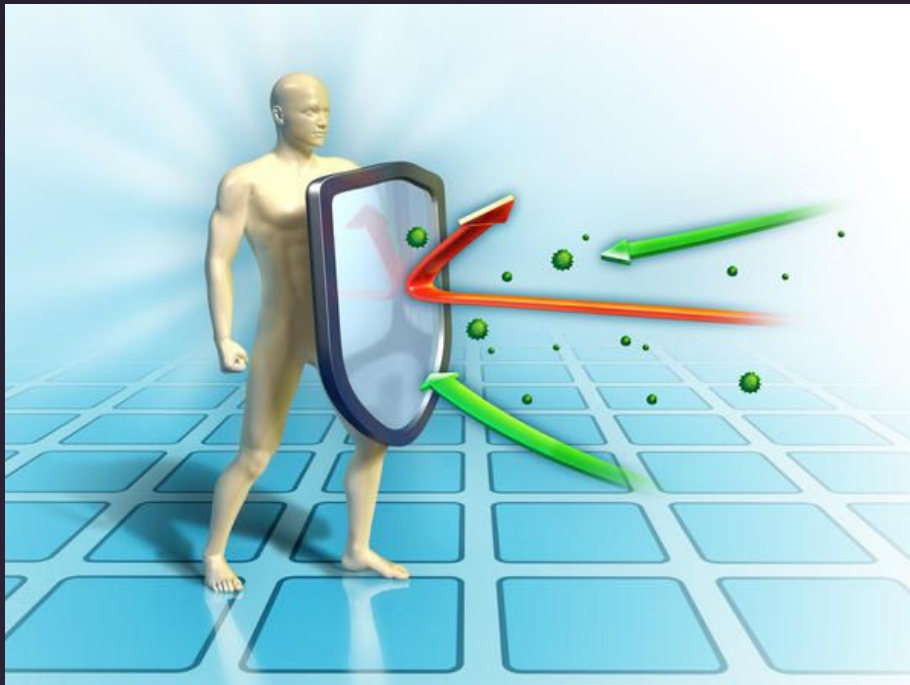
Граф
Калиостро



ИММУНИТЕТ - ЭТО

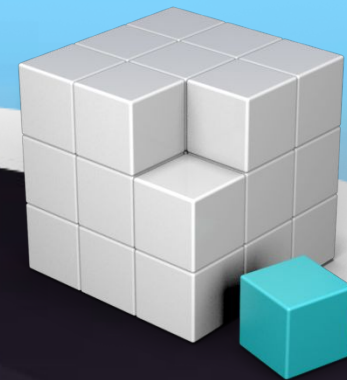


- Способ защиты нашего организма от действия различных веществ и организмов, вызывающих повреждение его клеток и



Это изменение активности иммуночитов для поддержания гомеостаза (неизменности) внутренней среды

Знакомьтесь: система систем!!!

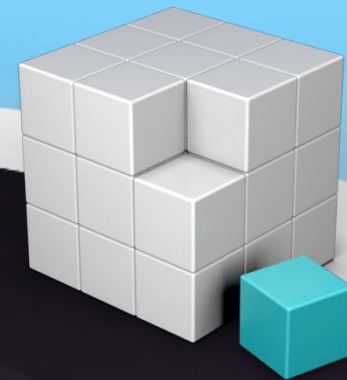


Внешние компоненты:

- Кожа
 - Слизистые
 - Слезы
 - Слюна
 - Желудочный сок
- ПЕРВЫЕ** встречаются с внешней угрозой



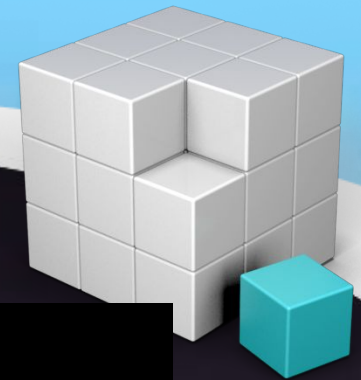
Внутренние компоненты



- ❖ Миндалевидные железы
- ❖ Вилочковая железа
- ❖ Лимфатическая система
- ❖ Селезенка (кровяное депо)
- ❖ Костный мозг
- ❖ Белые кровяные тельца
- ❖ Антитела
- ❖ Гормоны



ВИДЫ ИММУНИТЕТА



ИММУНИТЕТ

Естественный

Врождённый
(человек не болен некоторыми болезнями животных)



Приобретённый
(возникает после перенесения болезни)



Искусственный

Активный
(возникает после введения вакцины)



Пассивный
(возникает после введения лечебной сыворотки)



Независящие от нас факторы, снижающие иммунитет



- ✓ Экология
- ✓ Вирусы, бактерии, паразиты, аллергены
- ✓ Сырая водопроводная вода (хлор и фтор)
- ✓ Смена часовых поясов и климата
- ✓ Стрессы



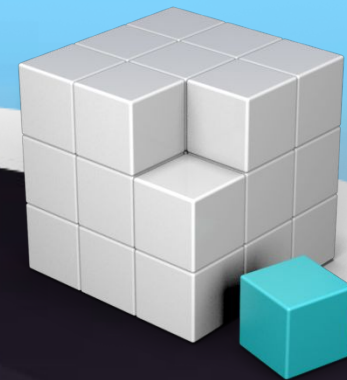
Факторы, снижающие иммунитет, зависящие от нас



- ✓ Курение и алкоголь
- ✓ Недостаток и неправильный режим сна (восстановление организма с 10.00 до 2.00)
- ✓ Любое вмешательство в организм (в т.ч. Лекарства,
- ✓ в т.ч. химические витаминные комплексы)



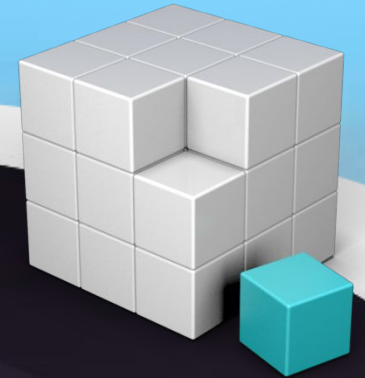
Факторы, снижающие иммунитет, связанные с питанием



- ✓ Свободные радикалы
- ✓ Переедание:
- ✓ избыток жиров и углеводов (особенно САХАРА)
- ✓ избыток СОЛИ;
- ✓ повышенная калорийность пищи



Продукты питания, снижающие иммунитет



- Сахар и продукты его содержащие – снижают активность лейкоцитов и отличная среда для размножения бактерий

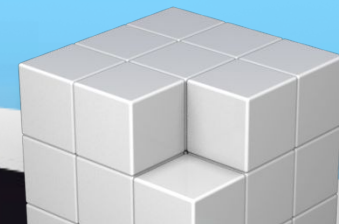


Продукты питания, снижающие иммунитет



- Мясные деликатесы и **ЛЮБАЯ** готовая еда – содержат глутамат натрия или E621, который вызывает **ПРИВЫКАНИЕ** и вызывает:
- Головную боль, учащенное сердцебиение, боль в груди, сонливость и слабость,
- В повышенных дозах – истончение сетчатки и потерю зрения (исследования японского университета Хиросаки)

Продукты питания, снижающие иммунитет



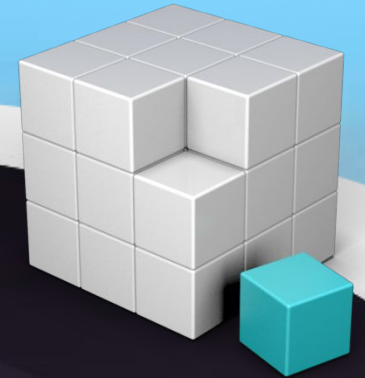
Продукты
, содержа
щие
Омега 9

В каких продуктах больше всего холестерина



Цифры означают степень убывания холестерина в продуктах

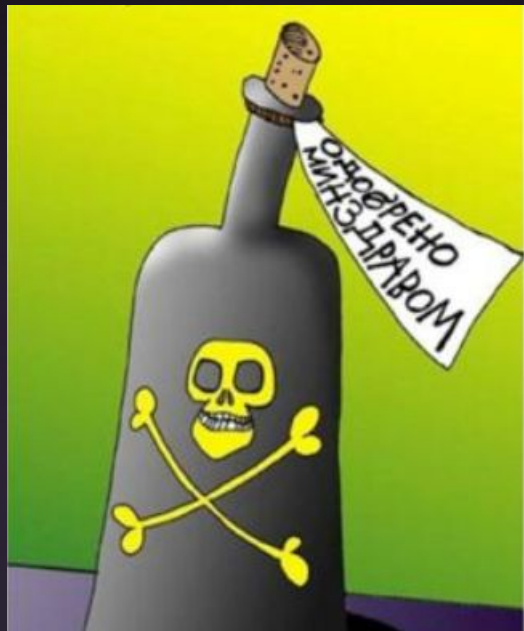
Продукты питания, снижающие иммунитет



- Выводит воду и микроэлементы (витамины и минералы)



Продукты питания, снижающие иммунитет



- Консерванты, эмульгаторы и стабилизаторы приводят к болезням крови, коменно-почечной болезни, астме, дерматиту, колитам, заболеваниям нервной и сердечно-сосудистой систем и даже онкозаболевания



ВНИМАНИЕ! Особую опасность для здоровья и даже ЖИЗНИ несут консерванты, используемые в фармацевтической промышленности

ЧТО ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ

Смех повышает иммунитет!

Смех помогает бороться с инфекциями.

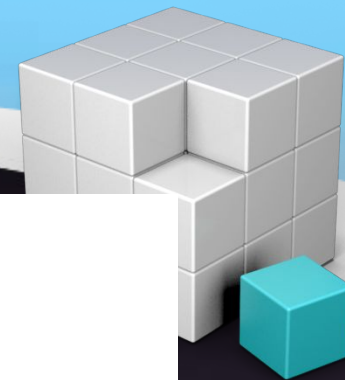
После минуты искреннего смеха организм выбрасывает в дыхательные пути большое количество антител, которые защищают от бактерий и вирусов.

◆ Смех также увеличивает

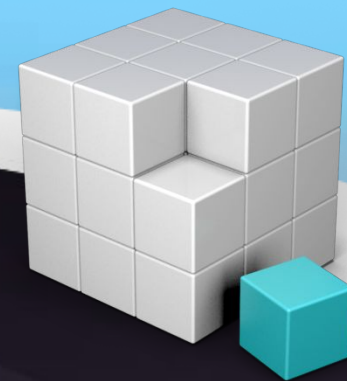
выработку лейкоцитов,

борющихся с различными

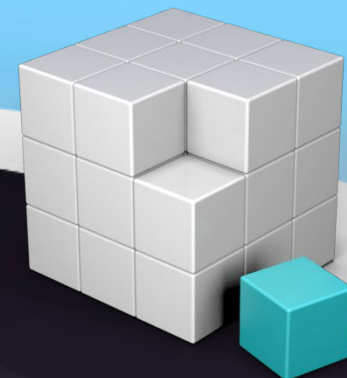
заболеваниями.



ЧТО ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ



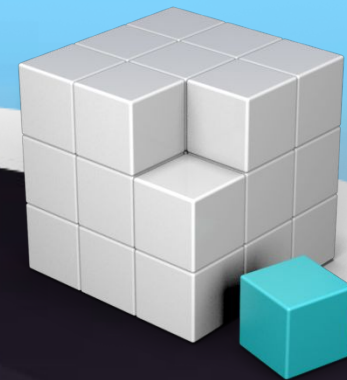
- Физическая активность повышает выработку Т-хиллеров – первой линии защиты против вирусов
- Помогает поддерживать баланс между всеми компонентами иммунной системы



- Чистая (некипяченая) вода вымывает свободные радикалы, омывает клетку, очищает кишечник



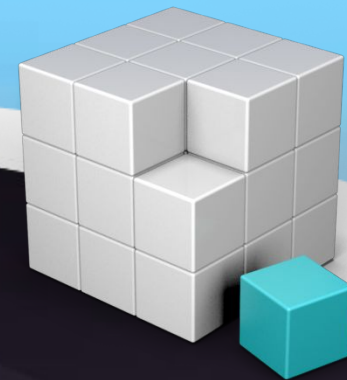
ЧТО ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ



 More Healthy

- **БЕЛОК**
(особенно растительного происхождения).
Без белков НЕ УСВАИВАЮТСЯ
ВИТАМИНЫ

ЧТО ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ

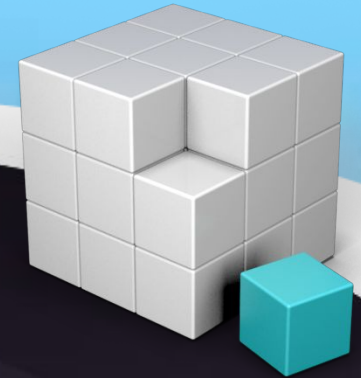


Продукты растительного происхождения



- Продукты растительного происхождения, не обработанные термически
- Кисломолочные продукты

ВИТАМИНЫ, повышающие иммунитет



Витамины для повышения иммунитета



Содержится в моркови, помидорах, шпинате, тыкве, печени, яйцах, красных ягодах и фруктах.



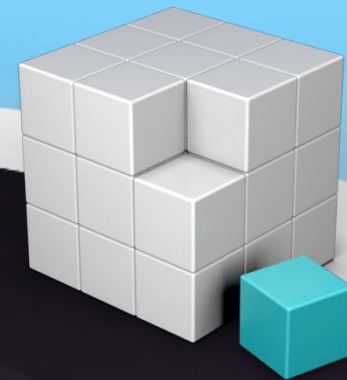
Содержится в киви, лимонах, апельсинах, чёрной смородине, шиповнике, облепихе, квашеной капусте, сладком перце и зелёных овощах.



Содержится в подсолнечном масле, овсянке, гречке, яйцах, миндале и различных орехах.

- Необходимое количество витаминов групп А, С, Е

Продукты, укрепляющие иммунитет



5 ПРОДУКТОВ, УКРЕПЛЯЮЩИХ ИММУНИТЕТ

Чеснок



Обладает противовоспалительным и иммуностимулирующим свойствами.

Корень имбиря



Имеет бактерицидные свойства, стимулирует аппетит и пищеварение.

Лимон



Укрепляет иммунитет, заряжает бодростью.

Кефир



Обладает бактерицидными свойствами, благотворно влияет на работу кишечника.

Мёд



Отвечает за здоровье иммунной системы; уменьшает гриппозные симптомы.

- Сюда же можно отнести:
- Брокколи
- Квашенную капусту
- Редьку
- Миндаль
- Зеленый чай
- Все фрукты