

«ИММУНИТЕТ И  
ЕГО  
УКРЕПЛЕНИЕ»

Дословно «иммунитет» переводится с латинского  
как невосприимчивость к болезням.

Иммунитет – это способность организма  
противостоять, освобождаться от множества  
неблагоприятных факторов, воздействующих  
на организм и вызывающих всяческие недуги,  
и веществ, несущих в себе чужеродную  
генетическую информацию.

# Понятие «ИММУНИТЕТ»

возникло благодаря русскому учёному  
И.И. Мечникову и французскому микробиологу Луи  
Пастеру

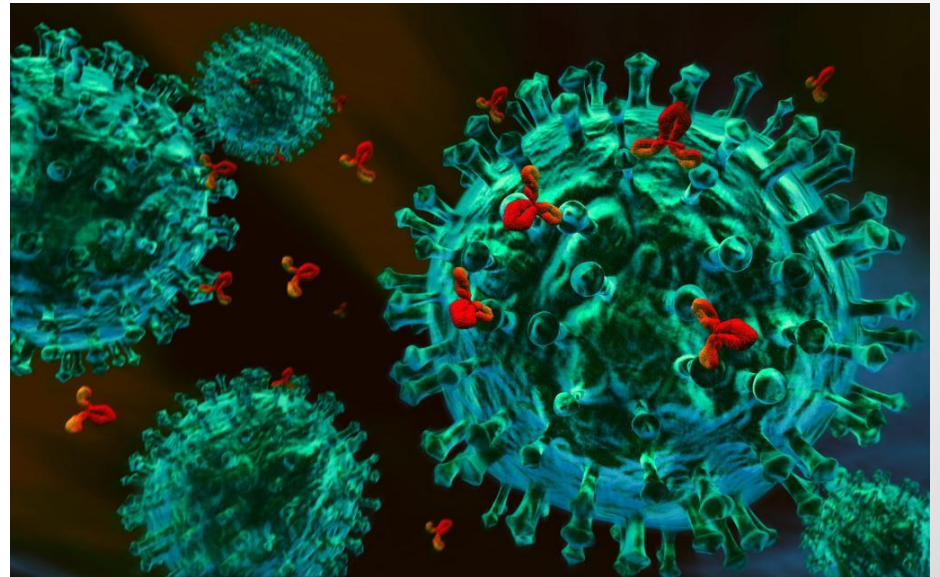


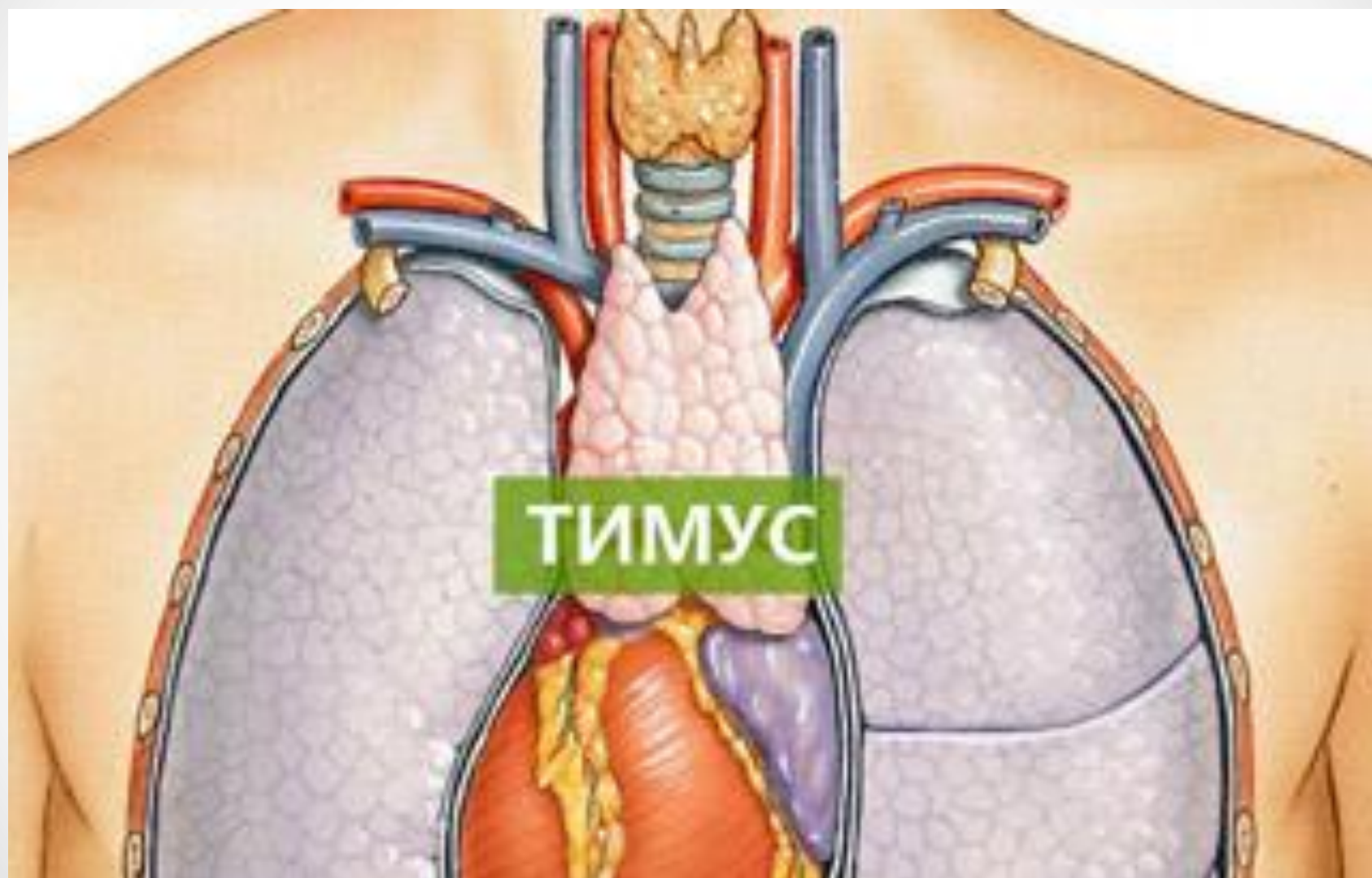
# Что же делает иммунная система?

**Ответ:** Не дает антигенам проникнуть в наш организм (антигенами могут быть токсины, вирусы, бактерии).

Кто выполняет задачу: **«Найти и уничтожить?»**

**Ответ:** антитела (иммуноглобулины).





ТИМУС



**Иммунная система должна работать как часы. Если она ослаблена, то у человека нередко обостряются хронические заболевания, он раздражителен, быстро утомляется и часто болеет, потому что вредные вещества не могут быть быстро найдены и обезврежены.**

# Мифы об иммунитете

**Миф 1.** Стерильность — это хорошо



**Миф 2.** Все болезни — от снижения иммунитета

**Миф 3.** Много иммунитета не бывает



# **МИФ 4. Иммунитет — единственное препятствие, которое стоит на пути инфекции**

**Первый рубеж. Бактерии.**

**Второй рубеж. Кожа и слизистые оболочки**

**Третий рубеж. Иммунитет.**





**Миф 5.** Витамин С укрепляет иммунитет

**Миф 6.** При сильном иммунитете прививки необязательны



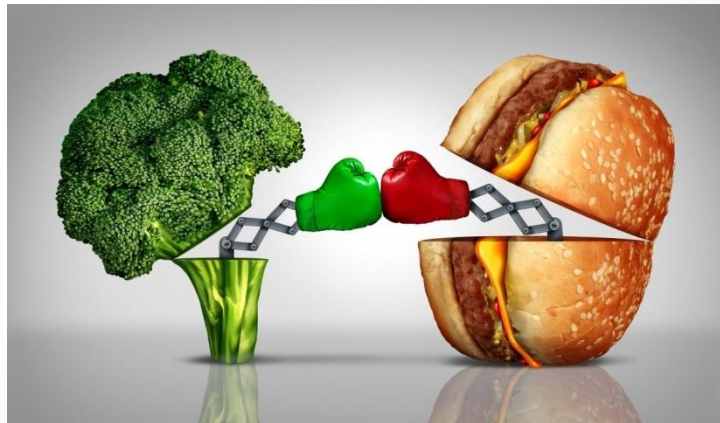
# Каковы же причины ослабления иммунитета?

Неправильный образ жизни.



Влияние окружающей среды

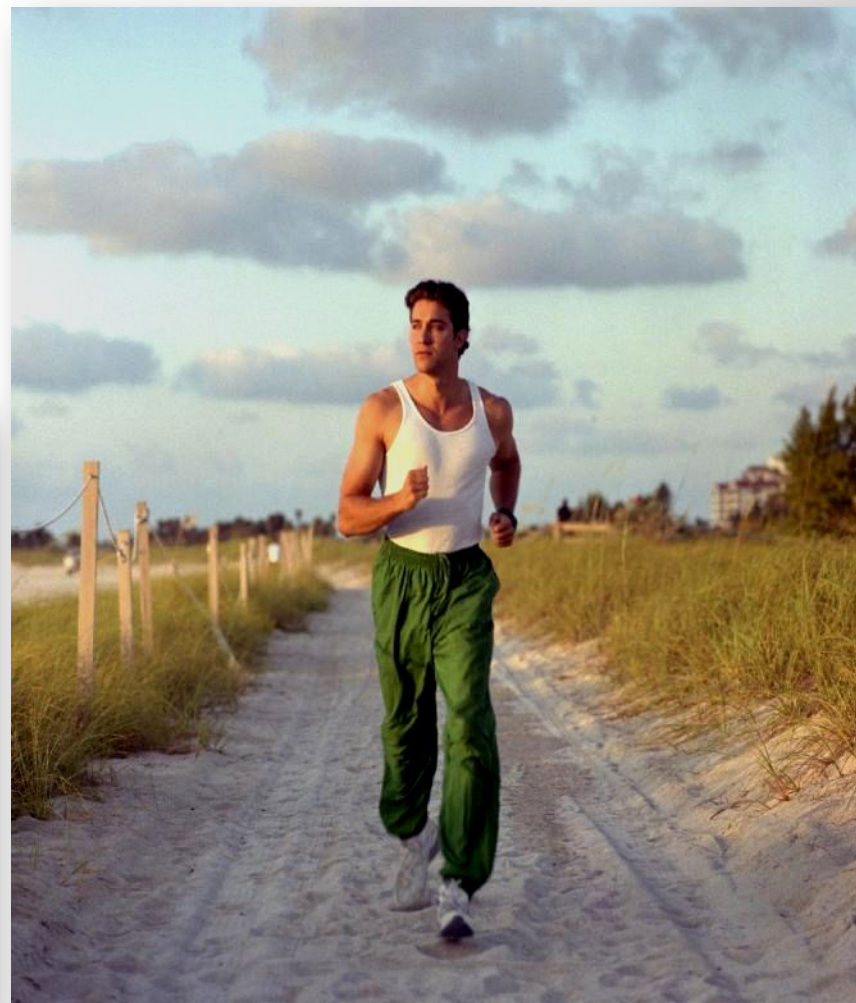
Несбалансированное питание



# Как укрепить иммунитет?



# Витамины и минералы



# Физические упражнения

# Регулярное питание



**Пищевые  
добавки**

# Интересные факты

- Большая часть клеток-защитников располагается в кишечнике – 80%. Следовательно, сбалансированное питание является одной из основ крепкого иммунитета. В рационе человека должны присутствовать овощи, фрукты, каши и кисломолочные продукты



# Пирамида рационального питания



Жиры, масла (35 г в сутки)

Сладости (50 г в сутки)

Молочные продукты – 400 г  
в сутки

Белковые продукты – 180-200 г в сутки

Овощи и фрукты – 500 г в сутки

Зерновые до 300 граммов в  
сутки

Соль – 1 чайная ложка в день,

Вода – не менее 1,5 литров.

- Повысить иммунитет может чай.





- Сладкое разрушает иммунитет



