

# **Как повысить иммунитет. Профилактика простудных заболеваний.**

**Главный внештатный специалист  
аллерголог-иммунолог  
Министерства здравоохранения  
Ульяновской области  
Савинова Анастасия Геннадьевна**

## Что такое иммунитет?

**Иммунитет** – это защита нашего организма от внешних и внутренних биологически активных агентов (антигенов). Одним из главных механизмов сопротивления является иммунная система. Иммунная система – это система органов и клеток, осуществляющих функцию распознавания и уничтожения, чужеродных для организма веществ и защищает человека от бактерий, вирусов, паразитов, а также поддерживает гомеостаз всего организма.

**Иммунная система** тесно связана со всеми другими системами организма. При ее сбоях страдает все тело: в недостаточном количестве происходит очищение крови, вывод шлаков и токсинов, а также других вредных веществ, нарушается микрофлора в ЖКТ, ухудшается нервная проводимость и газообмен в лёгких. Хороший иммунитет не позволяет заболеть тем или иным недугом, а также значительно облегчает течение болезни при первом столкновении организма с ней.

# Укрепление иммунитета

## Правильное питание для укрепления иммунной системы

Важным действием для поднятия иммунитета является правильное сбалансированное питание. Ведь если организм получает все необходимые вещества из еды, человек пребывает в хорошей форме и подготовлен к борьбе с инфекциями.

В ежедневном рационе обязательно должны присутствовать **овощи, фрукты, мясные изделия, злаки, а также молочная продукция**. Именно в этих продуктах содержатся все необходимые питательные вещества, которые должны поступать в организм человека ежедневно.

Также немаловажным является и **водный баланс**. Иммунологи рекомендуют начинать свой день со стакана теплой воды, а в течение дня выпивать еще по стакану каждые 2-3 часа. Правда, общее ее количество зависит от вашего веса – на 1 кг необходимо 30 мл. Вода обогащает наш организм кислородом, вымывает токсины и стабилизирует обменные процессы.

# Укрепление иммунитета

## **Витамины на почетном месте для повышения иммунитета**

В **цитрусовых и яблоках** содержится большое количество железа и витамина С, которые способствуют укреплению иммунитета.

Для нашего защитного барьера также необходим элемент группы Е, чем богато **растительное масло**. Особенно, стоит делать акцент на оливковом продукте.

Не забывайте за **чеснок и лук** – это первые защитники, что стоят на страже нашего барьера. Они прекрасно справляются не только в качестве профилактики, но и для лечения от вредоносных бактерий и вирусов.

# Укрепление иммунитета

**Мёд, лимонный сок, а также калина, малина и смородина** – это должно быть в вашем рационе для поддержания защиты иммунитета. Не забываем за чудодейственный **имбирь**, что не только повышает иммунитет, но и нормализует работу всего организма.

**Зерновые культуры**, в частности каши грубого помола, очень богаты витаминами группы В.

А вот селен находится **в зерновом хлебе и мясных продуктах**, а именно в телятине, говядине, индейке. В этих продуктах его больше всего, поэтому их следует включать в свой и особенно детский рацион.

Незаменимый для нашей иммунной системы цинк главным образом сосредоточен в пивных **дрожжах и хлебной продукции**, а наибольшая доля – **в устрицах**.

# Укрепление иммунитета

**Чтобы повысить иммунитет, выбирайте правильный напиток**

Среди напитков стоит отдавать предпочтение **зеленому и красному чаю**. Но не забывайте, что каркаде влияет на давление. Поэтому излишне им не увлекаемся! Ягодные морсы и компоты из сухофруктов.

Помогает очистить от токсинов, повысив тем самым иммунитет, **шиповник**. Но пить его стоит очень аккуратно, поскольку имеет мочегонное действие.

Не забываем о траве **эхинацеа**. Правда, спиртовая настойка значительно больше сохраняет полезных веществ, но вот детям ее давать нельзя!

Частое употребление **томатного сока** увеличивает концентрацию каротинов в организме человека, что, в свою очередь, помогает бороться с различными заболеваниями и инфекциями.

# Укрепление иммунитета

**Витамины и минеральные вещества** – это очень небольшая часть нашего рациона. Поэтому их называют микронутриентами, в отличие от макронутриентов (больших нутриентов) – белков, жиров и углеводов. Многие микронутриенты имеют огромное значение в работе иммунной системы.

Витамины и минеральные вещества участвуют во всех звеньях иммунного ответа. Многочисленными исследованиями доказано, что **витамины необходимы для образования иммунных клеток, антител и различных веществ, участвующих в иммунном ответе.** Результаты исследований показывают, что в обычных продуктах содержание витаминов и минеральных веществ недостаточное, и полностью обеспечить ими организм ребенка невозможно, даже в условиях качественного питания. Доказано, что при наличии дефицита витаминов увеличивает вероятность возникновению вирусных и других инфекционных заболеваний, за счет снижения активности иммунного ответа.

Наиболее существенная, ключевая роль в регуляции иммунного ответа принадлежит **витаминам D, A, C** и микроэлементам – **цинку и селену.** Также **омега-3 жирные кислоты.**

# Укрепление иммунитета

**Нормализуйте свой сон, чтобы повысить иммунитет**

Как и рацион питания, благотворно на организм влияет отдых и здоровый сон. Для нормального функционирования организма необходимо **спать 7-8 часов в сутки**. Но вот больше этого времени спать не стоит – может пойти усталость и даже переутомление организма, что отразится на иммунной системе не лучшим образом.

Благоприятным является также **наличие определенного графика** – рекомендуется ложиться спать и просыпаться в одно и то же время.

Необходимо **проветривать комнату перед сном**.



# Укрепление иммунитета

## **Спорт и физкультура - повысят иммунитет.**

Занятия физической нагрузкой помогают поддерживать иммунитет в тонусе. В данном случае вид спорта не играет роли – **любая физическая активность благотворно сказывается на иммунитете.**

Также полезно заниматься физкультурой с утра, как только проснулись – отлично подойдет зарядка или утренняя пробежка.

При этом не забывайте, что в течение дня должны быть активные разминки. Особенно это касается тех, кто ведет сидячий образ жизни. Возьмите себе за правило – **делать хотя бы 5-10 минут активного перерыва каждый час.** Тем более, это также поможет вам быстрее засыпать, нормализовать сон.

# Профилактика простудных заболеваний

**Простудные заболевания** – это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ, ОРЗ).

Основная причина простудных заболеваний – вирусы, в некоторых случаях бактерии.

Меры профилактики:

## 1. Неспецифические

- Здоровый образ жизни (сбалансированное питание и питьевой режим, полноценный сон, умеренная физическая активность и прогулки на свежем воздухе, закаливание)
- Личная гигиена (мытьё рук, влажная уборка и проветривание квартиры, ношение масок, соблюдение дистанции)
- Прием витаминно-минеральных комплексов (иммуномодулирующие препараты по показаниям специалиста - иммунолога)

## 2. Специфические

- Вакцинация



**Крепкий иммунитет – залог здоровья!**