Автор: admin
04.08.2014 20:54 -

Готовимся к зиме, или Как укрепить иммунитет?

За окном серо, холодно, идёт дождь со снегом. Настроение кислое. Чаще стала болеть голова, клонит в сон или наоборот – не спится по ночам. И снова этот герпес! Опять простуда... У вас тоже такое бывает? А это всё признаки снижения иммунитета.

Иммунитет – это наш защитник от вирусов и бактерий, он борется с чужеродными клетками и помогает нейтрализовать токсины. Но даже сильный иммунитет может слабеть и терять защитные свойства.

А почему снижается иммунитет?

Иммунная система – сложнейший механизм, он чутко реагирует на мельчайшие изменения внешней среды и ее влияния на организм. Плохая экология, неправильное питание, дефицит витаминов, стрессы, перенапряжение, хронические заболевания, вирусные инфекции, неизвестные новые микробы, хроническое недосыпание. К тому же укорачивается световой день, появляется осенняя депрессия.

Я остановлюсь только на тех способах укрепления иммунитета, которые человек может использовать самостоятельно, не прибегая к медикаментозным препаратам. Они связаны с правильным питанием и образом жизни.

Способы укрепления и повышения иммунитета

Чтобы быть здоровым, надо начать с **образа жизни.** Больше двигаться, гулять на свежем воздухе и стараться хорошо высыпаться. Сокращение светового дня влияет на наш обмен веществ. Чтобы отхватить солнца по максимуму, придется изменить режим сна. Спать ложиться чуть раньше, а вставать чуть позже, хотя бы в выходные. Сколько спать? Прислушайтесь к своему организму.

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций: общение с друзьями, любимая комедия, хобби, интересная книга, прогулка.

Смейтесь! Ведь смех рождает настоящую «биохимическую бурю» – вырабатывает естественные пьянящие вещества – эндорфины, антидепрессанты.

Целуйтесь! Возможно, поцелуй – это своеобразный способ вакцинации, придуманный природой. При поцелуе бактерии передаются от человека к человеку. 20 % из них индивидуальны. Во рту они вызывают оживление жизнедеятельности других микроорганизмов, давая импульс иммунной системе и запуская процесс образования антител.

Обратите внимание на своё питание

Продукты, которые способствуют уменьшению симптомов осенней депрессии и обладают способностью повышать защитные силы организма, действительно существуют. Это бананы, сыр, бобовые (фасоль, горох и другие), шоколад, морепродукты, красное вино (в умеренных количествах), брокколи, морковь, молочные продукты с биодобавками, киви, тыква, лосось, кедровые орехи, оливковое масло, мясо индейки, цитрусовые.

Добавляйте в пищу больше зелени – петрушки, укропа, сельдерея. Насыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, повышают иммунитет. Так что, если вас одолевает осенняя хандра, почаще налегайте на эти продукты. Такой рацион оправдан, поскольку в холодную погоду плохо усваиваются углеводы и тяжёлая мясная пища.

Ешьте поменьше сахара. Многие исследования подтвердили, что иммунная система ослабляется при злоупотреблении сахаром. Вот **витаминный рецепт**, он способствует общему укреплению организма.

Взять 300 г кураги, 300 г изюма, 300 г чернослива, 300 г грецких орехов, 1 лимон, 300 г меда. Все прокрутить через мясорубку, добавить мед.

Не забудьте про витамины и минералы

Свежие фрукты и овощи – основной источник витаминов. Но волшебным средством для поддержания иммунитета является пчелиная пыльца. Достаточно натощак принимать 1 чайную ложку пыльцы в день. В этой ложечке содержится суточная норма витаминов и микроэлементов, необходимых человеку. Только одно но: на продукты пчеловодства может быть аллергия!

Не исключая важности для организма таких витаминов, как A, B, C, D, E, в первую очередь, хочу рассказать о минерале **селен**. Вряд ли в таблице Менделеева найдётся

элемент, обладающий такими же уникальными свойствами для организма, как селен. Являясь мощным природным антиоксидантом, он действительно может защитить организм от множества болезней. Селен помогает организму контролировать активность вирусов, его защита усиливает иммунную систему и прекрасно справляется с депрессиями.

Королями среди продуктов по содержанию селена являются чеснок и бразильский орех в скорлупе. Также этот микроэлемент можно получить из семечек подсолнуха, морских продуктов, капусты, лука, соевых бобов.

Я предлагаю вам **уникальное народное средство**, которое использую уже несколько лет перед наступлением зимы. Однако тоже есть одно но: оно не совсем подойдёт тем, кто каждое утро ходит на работу.

Я пропускаю через мясорубку 3 лимона, 3 головки чеснока, добавляю 300 г мёда и всю смесь помещаю в банку. Принимаю по чайной ложке 2 раза в день, предварительно разведя средство в стакане кипячёной воды. Через одну-две недели у вас пропадёт сонливость, повысится работоспособность, появится хорошее настроение и бодрость.

Рыбий жир

Очень эффективное и проверенное веками средство по укреплению иммунитета – это рыбий жир. Многие знают с детства этот ужасный вкус. Но сейчас производят рыбий жир в капсулах. Препарат укрепляет клетки и приводит организм в здоровое состояние.

И физическую активность

Преодолеть уныние помогут занятия на свежем воздухе.

Во время физического напряжения вырабатывается больше гормонов, эндорфинов, в конечном итоге повышающих и укрепляющих иммунитет.

Плавание, обливания и контрастный душ помогут вам укрепить здоровье. Вода обладает поистине уникальными свойствами. Она словно смывает с вас отрицательные эмоции. Когда у меня бывает плохое настрение, я просто мою голову и привожу себя в порядок. Мне помогает! К тому же при мытье головы улучшается кровоснабжение мозга.

Есть вещи, которые мы изменить не можем. В этом случае обращаемся к врачам. Но возможностей защитить себя от различных неблагоприятных факторов достаточно много.

Укрепляйте свою иммунную систему и будьте здоровы!

Автор - **Надежда Мухачёва**
Источник