

Как повысить сопротивляемость организма простудам?

С наступлением холодов количество простудных и инфекционных заболеваний стремительно увеличивается. Тем не менее, одни люди гораздо лучше сопротивляются простудам, чем другие, которые начинают кашлять и чихать с первым глотком холодного воздуха. Как повысить свой иммунитет? Может, действительно для этого необходимо лишь ежедневно выпивать бутылочку кефира? Увы, нет! В жизни все сложнее, чем в рекламе.

1. Витаминизируйтесь. Витамин, наиболее необходимый для стимуляции защитных сил организма, – это витамин С. Его дефицит практически неизбежно приводит к простудам. Много витамина С содержится в цитрусах, киви, сладком перце и других свежих овощах и фруктах. Но лучше все же принимать дополнительно мультивитамины или витамин С в таблетках. Еще один нужный для иммунитета витамин – это витамин В, содержащийся в мясе, рыбе, яйцах и зерновых.

Желательно также употреблять в пищу следующие продукты:

Пивные дрожжи. Они очень богаты различными витаминами и олиго-элементами, повышающими иммунную защиту.

Пчелиную пыльцу (прополис). Пчелиная пыльца – это то, чем питаются рабочие пчелы. Она имеет тонизирующие и регенеративные свойства, хорошо укрепляет иммунитет. Она богата витаминами, минералами, нуклеиновыми кислотами и ферментами. Прополис – это та же пчелиная пыльца, но переработанная для того, чтобы кормить пчелиную матку. Прополис помогает пчелиной матке откладывать миллионы яиц и жить намного дольше, чем простая пчела. Он содержит те же активные вещества, что и пчелиная пыльца, но в гораздо большей степени.

Морскую капусту. Жизнь на земле появилась из океана. Морская капуста содержит хлорофилл, аминокислоты, минералы. Она укрепляет эндокринную, нервную и иммунную системы, регулирует обмен веществ, очищает кровь, способствует регенерации тканей.

2. Спринцуйте нос морской водой. Обычно готовые спреи с морской водой используют для лечения насморка. Но не менее полезны они и для профилактики насморка, простудных и вирусных заболеваний. Необходимо спринцевать нос дважды в день – утром и вечером.

3. Чаще мойте руки. Вирусы, вызывающие простудные заболевания, чрезвычайно заразны. А передаются они чаще всего через руки. Вирусы в избытке присутствуют в общественных местах и живут на поверхности предметов часами. Достаточно лишь поднести загрязненную руку к носу и вдохнуть, чтобы заполучить вирус в свой организм.

4. Одевайтесь потеплее, как только наступают холода. Если у вас замерзли руки или ноги, кровь сразу спешит к конечностям, чтобы согреть их. Другие же части организма в это время получают меньше крови, а значит, меньше защитных кровяных телец, способных противостоять вирусной агрессии. В особенно холодную погоду полезно закрывать нос и рот шарфом. На это есть свои причины: защитные тельца лучше всего функционируют при температуре около 37 градусов. При вдыхании ледяного воздуха температура дыхательных путей понижается вплоть до 30 градусов, а значит, активность иммунной системы резко снижается.

5. Принимайте в пищу железо. Иногда частые простуды напрямую связаны с недостатком железа в организме. Если вы потребляете недостаточно железа, вашим клеткам начинает не хватать кислорода, что значительно замедляет обмен веществ в организме. Нехватка железа обычно проявляется в виде повышенной утомляемости, бледности и слабости. Большинство поливитаминов содержит около 18 мг железа. Вы можете получить больше, если будете есть 3 раза в день продукты, богатые железом: темное мясо, рыбу, птицу, яйца. Эти продукты, кроме того, в больших количествах содержат цинк – элемент, необходимый для производства белых телец, тоже защищающих организм от болезней.

6. Побольше отдыхайте. Понятно, что уставший и ослабленный организм менее успешно сопротивляется заболеваниям. Поэтому побольше отдыхайте, больше спите, гуляйте на свежем воздухе и избегайте стрессов.

7. Не ешьте слишком калорийную пищу. Тенденция такова, что люди в холодное время года едят более калорийно, чем летом. Как будто стараются пищей защитить себя от холода. Будьте осторожны: избыток калорий и лишний вес изматывают и ослабляют

организм. А избыток сладкого и жирного снижает иммунную защиту.

8. Не перегревайте свой дом. Сухой воздух высушивает слизистые оболочки носоглотки и делает их более уязвимыми перед инфекциями. Поддерживайте температуру помещения на уровне 20 градусов и почаще проветривайте его. Неплохо приобрести увлажнитель воздуха. Также негативно, как и сухой воздух, на носоглотку действует курение, в том числе и пассивное вдыхание дыма.

9. Принимайте эхинацею. Полезные свойства этого иммуностимулирующего растения давно научно доказаны и проверены. Можно с уверенностью сказать, что эхинацея способна повышать сопротивление организма перед респираторными инфекциями, в том числе и перед гриппом. Эхинацея не токсична и не имеет побочных эффектов. С началом холодной погоды рекомендуется принимать эхинацею в течение 10 дней каждый месяц. В зимние месяцы или с началом эпидемии гриппа – в течение 20 дней ежемесячно. Эхинацею в виде настойки принимают по 50 капель три раза в день, в виде таблеток или капсул – по 325 мг ежедневно.

Как защититься от гриппа

Не следует путать обычное течение из носа и першение в горле с «настоящим» гриппом, который, как правило, проявляется в быстром и сильном повышении температуры, ломоте костей и головной боли. Грипп может привести к очень серьезным осложнениям, нередко с летальным исходом. В период эпидемий поможет защититься от инфекции прием противовирусных препаратов. Но лучшая защита от гриппа наряду с укреплением иммунитета – вакцинация. Вакцинироваться следует сразу с наступлением холодов, поскольку вакцина начинает действовать лишь через 10-15 дней после прививки, а зачастую эпидемия гриппа наступает уже в ноябре. Особенно важно прививать детей: до пятилетнего возраста при гриппе заражается примерно один ребенок из трех, тогда как среди взрослых – один человек из десяти.

Автор - **Дмитрий Колпаков**

[Источник](#)