Автор: admin
10.08.2011 13:40 -

Что мы можем сделать для собственной красоты и здоровья?

Быть красивым - это значит, быть здоровым! Здоровый человек уже красив. А тот, которого мучит недуг, всего-навсего пленник своего собственного самочувствия. Убеждать в этом лишний раз читателя не нужно. На красивых обращают внимание, от некрасивых спешат отвернуться. Для того, чтобы чувствовать себя уверенно, многие люди стремятся выглядеть как можно лучше. Но нужно помнить, что здоровье и красота сродни нежному растению, которое требует постоянной заботы и бережного ухода. Поэтому к советам специалистов следует не только прислушиваться, но и брать их на вооружение.

Именно осенью мы чаще всего болеем - чихаем и кашляем, температурим и хандрим. Носы становятся красными и мокрым. Тут уж не до красоты…

Кто виноват?

Врачи считают, что причина большинства наших межсезонных недугов - ослабленный иммунитет. Просто организм устает бороться с агрессивной окружающей средой. Иммунитет - наш телохранитель, храбрый защитник от многих напастей и неприятностей. День и ночь он неустанно борется с бактериями и вирусами, выводит токсины и уничтожает чужеродные клетки. Кому-то с иммунитетом везет с детства. Но даже сильный иммунитет устает и теряет былую мощь.

Первые признаки снижения иммунной активности, которые должны нас насторожить, - быстрая утомляемость, хроническая усталость, сонливость или, наоборот, бессонница, головная боль, ломота в мышцах и суставах. Следующий этап - бесконечные "болячки", мимо не проходит ни одна инфекция, ни один вирус. Герпес на губах означает, что в организме есть сбой и нужно принимать срочные меры. Причем лечить нужно не только очередной насморк или ранку на губе, а принимать целый комплекс мер. Последняя стадия - целый набор хронических болезней и осложнений.

Иммунная система - сложнейший механизм. Костный мозг, вилочковая железа, лимфатические узлы, селезенка, связанные между собой сосудами, - основные узлы

"оборонительной машины". Этот тонкий механизм реагирует на мельчайшие изменения внешнего мира и организма. Плохая экология, неправильное питание, дефицит витаминов, стрессы, перенапряжение, хронические заболевания, вирусные инфекции, неизвестные новые микробы пробивают огромные бреши в иммунной броне. Помимо этого, бесконечно длинная зима, быстро наступающие сумерки, слякоть, унылый пейзаж за окном - все это становится причиной душевного и физического дискомфорта.

Что делать?

Человек есть то, что он ест. С этим нельзя не согласиться. Поэтому специалисты по питанию настоятельно рекомендуют как можно чаще включать в осенний рацион брокколи, морковь, молочные продукты с биодобавками, клубнику, киви, тыкву, лосось, кедровые орехи, оливковое масло, мясо индейки, цитрусовые. Добавляйте в пищу как можно больше зелени - петрушки, укропа, корней и листьев сельдерея. Замечательный эффект дает постоянное употребление тыквы, кабачков, патиссонов. Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, сильно повышают защитные силы организма. Однако длительная тепловая обработка разрушает полезные вещества. Диетологи утверждают, что повысить иммунитет могут перепелиные яйца. Их нужно есть сырыми натощак по 7-8 штук.

Живые витамины незаменимы…

Основной источник витаминов - свежие фрукты и овощи, живые соки. Но осенью и зимой не забывайте о регулярном приеме витаминных комплексов. Их следует подобрать с учетом индивидуальных особенностей организма. Особое внимание - витамину С. Ударная доза в виде обычной аскорбинки или растворимых шипучих таблеток, содержащих суточную дозу витамина С, защитит от простуды.

Тренировка и закалка тела…

Плавание, обливания и контрастный душ помогут вам окрепнуть. Отличное закаливающее действие у русской бани. Только не сидеть на месте и не киснуть - регулярные занятия аэробикой, гимнастикой или фитнесом тоже поднимут тонус.

Травы, травы, травы…

Природным натуральным средством, повышающим иммунитет, считаются травы и растения: эхинацея, астрагалус, женьшень, лакричник, красный клевер, желтокорень, одуванчик, чеснок, молочный чертополох, зверобой, чистотел, девясил. В наших аптеках можно встретить и иммуномодулирующие диковинные растения из Южной Америки и Юго-Восточной Азии - готу кола (Gotu cola), вильцацора (Uncariatormentosa). Принимать травяные настои и отвары можно как с лечебной, так и с профилактической целью. Травы часто включают и в состав пищевых добавок.

Загляните в аптеку…

Если дела совсем плохи, обратите внимание на иммуномодуляторы - активизирующие и поддерживающие иммунитет лекарства. Список аптечных иммуномодуляторов и подобных им субстанций огромен и составляет около 100 наименований. Назначаются они врачом-специалистом. Настоящие иммуномодуляторы прошли клинические испытания, и их влияние на иммунитет научно доказано.

Прививайтесь…

Известный испытанный способ защититься от болезней - сделать прививку. Организм, переболев той или иной болезнью в легкой форме, сам активно начинает вырабатывать антитела. Особенно важно соблюдать график нужных прививок у детей. Взрослый сегодня может сделать прививку от гриппа или гепатита в любой районной поликлинике. Не ждите, когда иммунитет ослабеет и "сдаст" организм вирусам и микробам, позаботьтесь о нем заранее. И еще - не поддавайтесь общему настроению гриппобоязни. "Паника - единственный враг, от которого нет защиты", - говорили древние полководцы. Помните об этом и будьте готовы, а значит, и здоровы.

Не забудьте о народных средствах…

Отличный иммуномодулятор, знакомый еще нашим прабабушкам, столетник, по-научному - алоэ. Приготовить укрепляющее лекарство просто: полстакана сока алоэ смешать со стаканом меда, добавить стакан кагора, принимать по чайной ложке 2-3 раза в день

перед едой.

Молочай Палласа, растущий в Сибири и на Алтае и называемый в народе "мужик-корень", - мощный иммуномодулятор. Это растение ядовитое, поэтому требует осторожного применения, передозировка недопустима. Для приготовления берут 25-50 г сухого корня, заливают 0,5 л водки, настаивают 3 недели в темном месте. Принимают строго по 7-10 капель три раза в день от одного до трех месяцев.

Укрепляющий и успокоительный сбор (кроме укрепления иммунитета он снимает аритмию, учащенное сердцебиение и полезен при неврозах). Сушеница топяная смешивается в равных частях с мелиссой, корнем валерианы, шишками хмеля, цветами липы, травой душицы, пустырником и семенем кориандра. Заваривается сбор в предварительно ошпаренном заварочном чайнике из расчета 1 ст. ложка (с верхом) сбора на 0,5 литра крутого кипятка. Чайник накрыть и дать настояться 1,5-2 часа. Выпивать порцию за день в 2-3 приема.

Будьте здоровы!

Автор - **Виктория Школьная**
Источник