

Иммунитет – телохранитель организма



Как поддерживать иммунитет?



Кисломолочные продукты

Пробиотики,
содержащиеся
в
кисломолочных
продуктах
полезны для
организма и
важны для
иммунитета.



Укрепляем иммунитет



- Для укрепления иммунитета необходимы витамины и микроэлементы. Их недостаток можно восполнить с помощью мультивитаминных комплексов, но в целом лучше получать витамины и микроэлементы естественным путём.

Витамин Д – витамин солнца



Минеральные вещества

железо



магний



СЕЛЕН

- Морепродукты и рыба содержат **селен** – микроэлемент, помогающий клеткам крови вырабатывать цитокины – белки, обладающие в числе прочего противовирусным эффектом.
- Для вегетарианцев – шампиньоны, отруби



ЦИНК

- Нехватка цинка влияет на сопротивляемость организма вирусам: **чем его меньше, тем более вы уязвимы.** Особенно страдают от нехватки цинка вегетарианцы. И вот наш совет: если говядина (а также баранина и морепродукты) в ваш рацион никак входить не может, обратите внимание на **бобовые, отруби и ростки пшеницы, семечки тыквы и подсолнечника.**



Курага и чернослив-

- Курага и чернослив повышают иммунитет, обогащая организм различными витаминами и минералами, содержат все витамины и вещества в концентрированном виде. Они не содержат ароматизаторов и консервантов, что делает их очень полезными. В день по 3 плода кураги , по 5 чернослива.



Овсянка и другие зерновые

- Зерновые содержат много полезных микроэлементов, но особенно полезны бета-глюканы — полисахариды, обладающие способностью моделировать иммунитет.



Чеснок

- Аллицин — вещество, которое образуется при разрушении клеток чеснока. Именно он обладает противомикробным свойством.
- При термической обработке он разрушается, так что нет никакого смысла добавлять его в горячий борщ.



Куриный бульон

- Куриный суп не зря считают лекарством от простуды. Дело в том, что при варке курицы в бульон выделяется вещество под названием **цистеин**, необходимое тем, кто борется с кашлем. Вещество разжижает мокроту и тем самым позволяет избавляться от инфицированных клеток.



чай

- Пять чашек чая в день в течение 10 дней — и вот у вас в крови в 10 раз больше интерферона, чем у тех, кто не любит выпить чайку. Такие результаты показало исследование, проведенное в американском Гарварде. Интерферон — аминокислота, обладающая антивирусными, иммуномодулирующими и другими биологическими свойствами.



имбирь



- **Полезные свойства имбиря** выражаются в том, что в его состав входит большое число **витаминов**, а также **эфирных масел** и **аминокислот**. **Имбирный чай** принимают как согревающее средство против простуды. На сегодняшний день имбирь активно используют в качестве борьбы с простудными заболеваниями и при лечении полости рта и горла

Целебные свойства трав для укрепления иммунитета



- Эхинацея пурпурная:
- Трава
- Иммунал, иммунонорм
- Пастилки
- Таблетки для рассасывания

Женьшень



- Хорошо стимулирует иммунитет, снижает продолжительность болезни и облегчает ее течение. Корень женьшеня содержит **иммуноглобулин** – белок, который «связывает» инородные организмы, попадающие в кровь, не давая им распространяться по всему телу



Поддерживают иммунитет

- Хорошо поддерживают иммунитет пряности — имбирь, барбарис, гвоздика, кориандр, корица, базилик, кардамон, куркума, лавровый лист и — хрен.



Спокойствие, только спокойствие!



- Стресс — один из главных врагов иммунитета.
- Чаще напоминайте себе, что, если вы не можете изменить ситуацию — примите её как данность.

СМЕХ

- Если же вы вынуждены иногда переживать стресс, то компенсируйте его смехом! Хохот влияет на организм так же благотворно, как умеренные физические нагрузки: он снижает кровяное давление, избавляет от стресса и укрепляет иммунную систему



Общение с домашними ПИТОМЦАМИ



- Считается, что кошки повышают иммунитет своих хозяев, защищают их от сердечных заболеваний, благоприятно воздействуют на нервную систему.

закаливание



- суть закаливания — в тренировке слизистых оболочек быстро реагировать на резкую смену температуры. Тренировка может быть совершенно простая — попеременное обливание холодной и горячей водой предплечий — от кисти до локтя. Температура холодной воды — $+20^{\circ}\text{C}$, горячей — $+35^{\circ}\text{C}$ — это самая терпимая разница в 15°C . Обливания надо делать ежедневно — по 5–7 минут в день, утром или вечером. Особенно хорошо такая процедура подойдёт для детей.

Выполняй три правила поддержания иммунитета в норме

- Физическая нагрузка
- Полноценный отдых
- Правильное питание