

Неделя сохранения иммунной системы



Как определить состояние иммунитета?

Некоторые считают, что у того, кто не болеет гриппом и ОРВИ, сильный иммунитет...

Если у человека респираторное заболевание, значит, иммунитет к возбудителю, который его вызвал, снижен.

Возникновение болезни определяется не только самим фактом встречи с инфекцией, но и ее вирулентностью (степенью заразности), количеством микроорганизмов, попавших в организм.

О силе иммунитета нужно судить и по тому, в легкой или тяжелой форме протекает болезнь, за какое время организм справился с ней, есть ли осложнения. Как правило, люди со слабым иммунитетом болеют чаще и тяжелее.



Как сохранить иммунитет?

Чтобы иммунитет мог правильно работать, не стоит вмешиваться в его работу.

Не надо пытаться искусственно его стимулировать – это небезопасно.

Условие, при котором иммунной системе будет комфортно выполнять свою функцию – соблюдение принципов здорового образа жизни.

Далее расскажем как соблюдение/несоблюдение ЗОЖ способствует сохранению/снижению иммунитета.



Питание и иммунитет

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим.

Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета.

Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.

Фастфуд в большей степени представляет собой очень жирную пищу. В таких блюдах обычно мало витаминов, белков и микроэлементов, необходимых нашему иммунитету.



Физическая активность и иммунитет

Умеренная физическая нагрузка способствует сохранению иммунитета.

При закаливании выделяется гормон тестостерон, который стимулирует костный мозг – главный орган нашей иммунной системы, что способствует сохранению иммунитета.



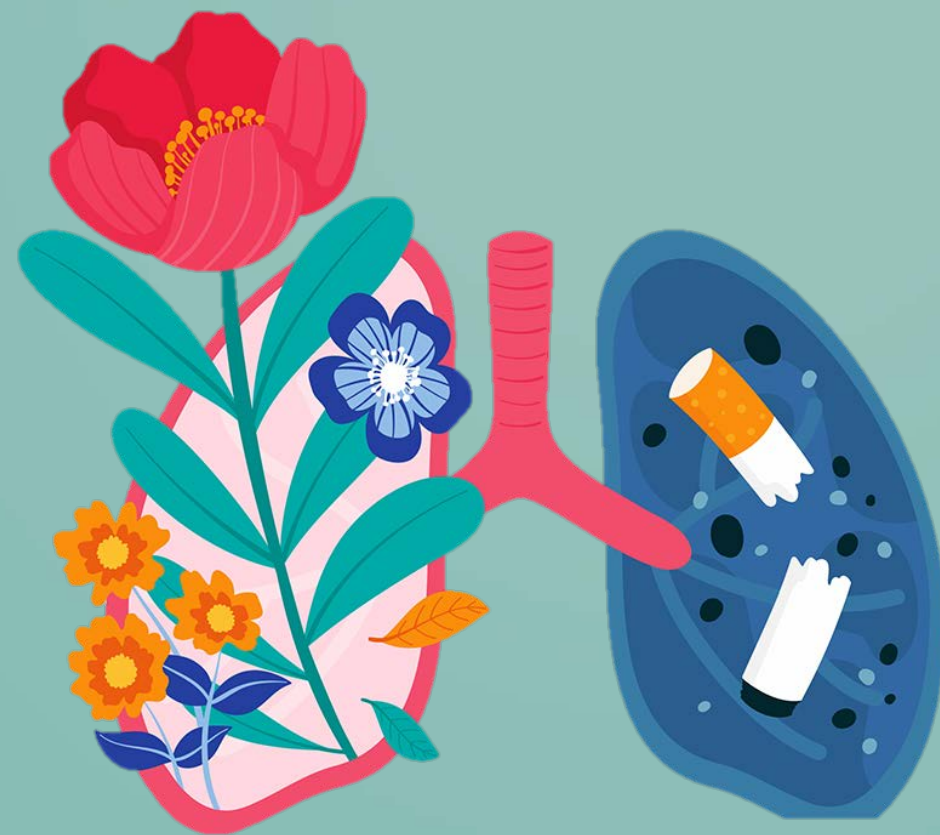
Курение и иммунитет

Курение снижает уровень иммунной защиты организма.

При курении производство антител, необходимых для защиты от патогенных микроорганизмов, снижается.

Кроме того, макрофаги, которые обитают в стенках альвеол (легочных пузырьков) и должны пожирать вредных бактерий, у курильщиков менее активны, да еще и выделяют вредные вещества, разрушающие ткани легких


Никотин способен нарушать синтез иммуноглобулинов - белков, принимающих активное участие в формировании иммунитета.




КАК ПОМОЧЬ ИММУННОЙ СИСТЕМЕ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
РАССЛАБЛЯЮЩИЕ
ТЕХНИКИ




ОБЯЗАТЕЛЬНО
МОЙТЕ ОВОЩИ
И ФРУКТЫ



БОЛЬШЕ
ОТДЫХАЙТЕ



ПРИНИМАЙТЕ
ВИТАМИНЫ



СТАРАЙТЕСЬ
ВЫСЫПАТЬСЯ



ПЕЙТЕ
БОЛЬШЕ
ВОДЫ



ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ АЛКОГОЛЯ И
СИГАРЕТ



РЕГУЛЯРНО
ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ



ПИТАЙТЕСЬ
ЗДОРОВОЙ
ПИЩЕЙ