

Период с середины осени до середины весны традиционно считается сезоном гриппа и ОРВИ. Именно в это время растёт количество заболевших респираторными вирусными инфекциями и риск их быстрого распространения.

Основной удар в борьбе с вирусами принимает на себя иммунная система. К сожалению, очень часто она бывает ослаблена, не может противостоять «простудам».

Мы не можем полностью отгородиться от вирусов, но поддерживать свою иммунную систему в рабочем состоянии при желании может каждый. Достаточно соблюдать простые правила:

- создать оптимальный режим дня, труда и отдыха, обеспечить полноценный сон;
- двигаться - заниматься физкультурой (регулярные занятия гимнастикой, бег, скакалка, плавание, катания на лыжах и коньках, длительные пешие прогулки);
- избегать стрессовых ситуаций, чаще расслабляться, формировать положительные эмоции;
- соблюдать правила гигиены;
- закаляться;
- питаться правильно, восполнять дефицит витаминов через употребление продуктов, богатых необходимыми витаминами, по рекомендации врача - витаминные комплексы и БАДы.

Для иммунитета полезны продукты, богатые витамином С (киви, черная смородина, клубника, цитрусовые, репа, укроп, шпинат, квашенная капуста и щавель), ненасыщенными жирными кислотами (семга, лосось, тунец, форель, морепродукты и оливковое масло), цинком (красное и белое мясо, морепродукты, яйца, зародыши пшеницы, дикий рис, кунжут, овсяные хлопья), магнием (бобовые, морепродукты, фундук, миндаль, грецкие орехи, соя, гречка, пшено, перловка, дикий рис, булгур, минеральная вода), лакто- и бифидобактериями (любые «живые» кисломолочные продукты, моченые яблоки, квас, квашенная капуста), фитонцидами (редька, чеснок, лук, хрен).



Отдельно следует сказать об иммуностимуляторах. Благодаря назойливой рекламе, сейчас «в моде» различные препараты на основе интерферонов - веществ, влияющих на иммунный обмен. Но иммунологи считают, что лекарственные иммуностимуляторы нужны только по показаниям. Любая неграмотная стимуляция ведет к истощению. Если постоянно подстегивать препаратами выработку лейкоцитов, собственная иммунная система «обленится» и просто утратит свои функции. Если постоянно пичкать организм всякими стимуляторами, он просто станет иждивенцем, постоянно ждущим «пособия по безработице». И вот тогда-то могут начаться уже реальные проблемы с иммунитетом.

Если ваша задача - взбодриться и повысить тонус, то лучше использовать природные адаптогены, которые усиливают синтез РНК и белков (то есть основу наших клеток), активизируют ферменты обмена и работу вегетативной и эндокринной систем, не мешая иммунной системе.

Нередко причиной слабости, вялости, бледности, частых простуд оказывается тлеющий очаг недолеченной инфекции или скрытая аллергия, которая, особенно у маленьких детей, часто стоит за непрекращающимися насморками и ларингитами.

Берегите себя и будьте здоровы!