**Иммунитет**

**Иммунитет-** это комплексная реакция организма, направленная на защиту от чужеродных тел и веществ (вирусов, бактерий, токсинов, паразитов).

**Как работает иммунитет**

Миллионы враждебных бактерий, вирусов, грибков и паразитов пытаются проникнуть внутрь и нанести непоправимый вред нашим клеткам и органам. Для борьбы с ними возникла- система иммунитета. Она работает по очень простому принципу "свой- чужой": свои- нормальные клетки, помечены специальными маркерами, благодаря этому они остаются нетронутыми, а все то что не помечено- подлежит уничтожению.

**Чего не любит иммунитет?**

**1. Длительной иммуностимуляции.**

Длительная стимуляция иммунитета вредна, так так приводит к его истощению, которое влечет за собой иммунодефицит. Вот почему иммунитет нужно стимулировать курсами и только в случае строгой необходимости, а лучше всего посоветоваться с врачом.

**2. Стрессы.**

Если человек находится под постоянным воздействием стресса, в состоянии депрессии- это состояния оказывает непрерывное влияние на иммунную систему. В результате возникает повышенная восприимчивость организма к воздействию разнообразных неблагоприятных факторов и инфекционных агентов. Подобное состояние приводит к развитию различных серьезных заболеваний. Рак, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма - далеко неполный список таких болезней.

**3. Антибиотики.**

Несмотря на высокую эффективность в борьбе с инфекционными заболеваниями, антибиотики угнетающе действуют на иммунную систему. Вот почему важно принимать их только после консультации с врачом и желательно под прикрытием иммуностимуляторов, пробиотиков и других поддерживающих иммунитет препаратов.

**4. Фастфуд.**

Конфеты, пирожные, сладкие газировки- все эти продукты повышают уровень сахара в крови, а это угнетающе действует на иммунную систему. Не любит иммунитет и фастфуд, в котором нет ничего, кроме калорий и жиров. А ведь для нормальной работы иммунитета нужны белки, витамины, микроэлементы и жирные кислоты, которых в чипсах, картошке фри, вермишели быстрого приготовления и хот-догах нет и быть не может.

**5. Недосып.**

Когда вы спите, активизируется часть иммунной системы, ответственная за обучениетому, как справляться с бактериями и вирусами. Если вы не высыпаетесь, иммунная система работает не так эффективно. Чтобы сохранять хороший иммунитет, следует спать не менее 7–8 часов в сутки.

**6. Сидячий образ жизни.**

Недостаток физической активности ухудшает иммунитет. Те, кто мало занимается спортом, болеют респираторными заболеваниями в среднем на 42% дольше, чем физически активные люди. Постарайтесь выполнять хотя бы несколько физических упражнений ежедневно.

**7. Одиночество.**

Когда вы много времени проводите в одиночестве, у вас повышается уровень норадреналина. В кризисных ситуациях этот гормон отвечает за генерацию белых кровяных телец, которые помогают ранам затягиваться. Однако если уровень норадреналина долгое время превышает норму, он начинает блокировать часть иммунной системы и делает вас более восприимчивым к инфекционным заболеваниям.

**Признаки сбоя иммунитета**

**1.**Частые простудные заболевания

**2.** Продолжительное повышение температуры

**3.** Синдром хронической усталости

**4.** Болевые ощущения в суставах и мышцах

**5.** Нарушение сна

**6.** Частые головные боли

**7.** Появление высыпаний на коже

**Все это проявления нарушений в работе иммунной системы и поводы начать укреплять защитные силы организма и обратиться к врачу.**

**Что помогает иммунитету?**

**1.Витамины**Недостаток витаминов можно восполнить с помощью мультивитаминных комплексов, но все же лучше получать витамины естественным путем.

**ВитаминА**- есть во всех красных и оранжевых фруктах и овощах.

**Витамин С**- есть в цитрусовых, шиповнике, клюкве, бруснике, капусте.

**Витамин Е**- в подсолнечном, оливковом или кукурузном маслах.

**Витамин В**- в бобовых, в крупах, в яйцах, в любой зелени и в орехах.

**Микроэлементы** тоже положительно действуют на иммунитет.

**Цинк**- содержится в рыбе, мясе, печени, орехах, фасоли, горошке.

**Селен**- рыба, морепродукты, чеснок.

**Минеральные вещества**-железо, медь, магний и цинк - содержаться в печени, почках, сердце, орехах, бобовых и шоколаде.

**2. Закалка.**

Плавание, обливания и контрастный душ помогут вам окрепнуть. Чередование высоких и низких температур- это замечательная тренировка иммунной системы. Не забудьте после душа энергично растирать тело влажной мочалкой или грубым полотенцем.

**3. Смех.**

Хохот влияет на организм также благотворно, как умеренные физические нагрузки: он снижает кровяное давление, избавляет от стресса и укрепляет иммунную систему. Кроме этого, смех улучшает аппетит, понижает уровень холестерина, снижает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и диабета.

**4. Дары природы.**

Природным натуральным средством, повышающий иммунитет, считается: эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк, лимонник. Принимать травяные настои и отвары можно как с лечебной, так и с профилактической целью.

**5. Активный образ жизни.**

Полезны физические упражнения: гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, длительные пешие прогулки. Из этого разнообразия можно выбрать что-то по вкусу. Но нельзя увлекаться, чрезмерные нагрузки вредят иммунитету.

**6. Хороший сон.**

Здоровый сон- залог не только хорошего самочувствия, но и хорошего настроения, продуктивной работы и более интенсивного и разнообразного отдыха.