



## **1 марта - Всемирный день иммунитета**

Ежегодно, с 2002 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения,

1 марта отмечается Всемирный день иммунитета, целью, которой является - привлечь общественное внимание к проблемам связанным с распространённостью различных иммунных заболеваний, а также с сохранением и укреплением иммунитета в целом.

Древние римляне и греки считали, что человек с хорошим иммунитетом «свободен» от болезни. Ведь даже во время грозных эпидемий чумы и натуральной оспы заболевали не все.

Иммунная система, как и все в человеке, сложна и многолика. Сила иммунитета, как и наше самочувствие в целом, примерно на 50% зависит от образа жизни, который мы выбираем. Среди главных разрушителей иммунитета специалисты называют частые стрессы, неправильное питание, постоянные недосыпания, долгое пребывание на солнце, слишком большие физические нагрузки и, наоборот, сидячий образ жизни. Ну и, конечно, вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики.

### **Питание и иммунитет**

Первый иммуномодулятор (вещество, стимулирующее иммунитет) – материнское молоко! Отказываясь от грудного вскармливания, многие мамочки и не подозревают, что лишают беспомощного кроху главной защиты.

Ведь в женском молоке содержатся вещества, необходимые для образования клеток - защитников. Именно они защищают организм младенца, пока его иммунная система не сформировалась. Ни одна искусственная смесь не сможет заменить новорожденному того, что дает мама.

Иммунитет зависит от работы кишечника: 80% «клеток» иммунной системы находится именно в нем. А это значит, все, что мы едим или ослабляет, или усиливает наших невидимых защитников. Овощи и фрукты – растительная пища – должны составлять 50% рациона.

Кисломолочные продукты, в которых содержатся бифидо и лактобактерии, борются с вредными микроорганизмами за место в нашем кишечнике и создают основной защитный барьер от болезнетворных микробов.

Большое количество сладостей не только портят зубы и подрывают работу поджелудочной железы, что чревато сахарным диабетом. Переизбыток рафинированного сахара угнетает иммунную систему, снижает активность антител, которые борются с инфекциями.

Бесконтрольный прием антибиотиков, также не идет на пользу иммунной системе. Это не значит, что нужно полностью от них отказаться. Главное – не заниматься самолечением. Назначать лекарства может только врач.

Всего 10% людей могут похвастаться мощным иммунитетом, который защищает их практически от всех заболеваний. Еще 10% имеют врожденный иммунодефицит: они болеют очень часто. У оставшихся 80%, сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

### **Укрепляйте свой иммунитет!**

Правила простые:

Свежий воздух – каждый день;

Рациональное питание;

Вредным привычкам – нет!;

Высыпайтесь! Ошибка думать, что наверстать часы сна можно будет в выходные. На самом деле это прямой путь к хронической усталости;

Умеренные физические нагрузки подтянут мышцы, помогут «сбросить» лишний вес, сделают сон крепче;

Стресс - это один из главных врагов иммунитета. Самый опасный – неконтролируемый, когда человек неспособен справиться со своими

эмоциями. Рецепт избавления от психических потрясений только один: если не можешь изменить ситуацию – прими ее как данность.