

Три кита, на которых держится иммунитет человека: здоровый сон, физические нагрузки и сбалансированное питание.

Здоровье Будете

Валентина БОЛЬШАКОВА,
фото автора, Ю. Ёлкиной, С. Чанчикова и из интернет-ресурса

1 МАРТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА

Ваше здоровье в ваших руках - берегите его!

Этот день выбран неслучайно, ведь именно в начале весны проблемы, связанные с ослаблением функций иммунной системы, выражены особенно ярко.

Н.С. Гребенщикова, заместитель главного врача Чкаловской ЦРБ:

- Слово "иммунитет" происходит от латинского слова "immunitas" и означает - "освобождение". Иммунитет - способность организма сохранять собственную целостность и биологическую индивидуальность. Иммунная система отвечает за два важных процесса: замену трансформированных или поврежденных клеток различных органов тела и защиту от проникновения разного рода чужеродных агентов. Таким путем обеспечивается антиинфекционная, противоопухолевая защита и генетическая стабильность организма. Здоровый иммунитет позволяет человеку избежать большинства заболеваний, прожить долгую и полноценную жизнь.

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 не способен справиться со своими эмоциями. Рецепт избавления от психических потрясений только один: если не можешь изменить ситуацию - прими ее как данность.
- Придя домой с работы, прилягте на диван, закройте глаза и постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, дыша глубоко и ровно. Можно включить негромкую музыку. Это прекрасно снимет накопившуюся в течение дня усталость и не позволит стрессу победить иммунитет.

Всемирный день иммунитета - еще один повод задуматься о своем здоровье и принять все меры для его укрепления!

• Бабушка Валентина Грачёва с внуками Ванечкой и Златой.

Гармония во всём, или Всё в меру

ПОЛЕЗНО ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Белки

Рыба, мясо каждый день, горох или фасоль раз в неделю

Орехи, семечки, гречка, бобовые, хлеб из муки грубого помола, пророщенных злаков

Витамин А

Вся растительная пища, особенно красного и желтого цвета (морковь, тыква, красный перец), яйца, сливочное масло, печень (один раз в неделю).

Витамин В

Железо, цинк, медь и магний - орехи, семечки, бобовые, цельные крупы, горький шоколад и какао.

Витамин С

Цитрусовые, черная смородина, петрушка, шиповник, облепиха, квашенная капуста.

Витамин Е

Семечки, орехи, пророщенные злаки, нерафинированное растительное масло, сливочное масло, печень.

Минеральные вещества

Железо, цинк, медь и магний - орехи, семечки, бобовые, цельные крупы, горький шоколад и какао.

Выработку интерферона усиливают кисломолочные продукты - йогурт, кефир по утрам и вечером.

Приучение к холоду

Готовиться к любой вспышке заболеваемости нужно заранее, усиливая, прежде

Смех

Смех влияет на организм так же 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.

Заведите кошку

Считается, что кошки повышают иммунитет своих хозяев, защищают их от сердечных заболеваний, благоприятно воздействуют на нервную систему. Температура тела кошки 38-39 градусов, и если человек заболел простудой, то мурлычущая

• Коза Стеша - источник радости, пользы и веселья для Ирины, Леночки и Дашеньки Задорожных.

кошка, укладываясь рядом, прогревает организм и в результате помогает справиться с простудами, увеличивая сопротивляемость своего хозяина к стрессам.

Интересные факты

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.

Переизбыток рафинированного сахара угнетает иммунную систему, снижает активность антител, которые борются с инфекциями.

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.

Повысить иммунитет может чай. Американские исследователи установили, что постоянное его употребление повышает сопротивляемость клеток иммунной системы в пять раз. Это происходит благодаря содержанию в нем "чайной" аминокислоты L-Theanine (Л-теанин).

• Вика, Ариша и Полина Ёлкины просто обожают овощи и фрукты.

ГБУЗ НО "Чкаловская ЦРБ" информирует,

что в г.о.г. Чкаловск отмечается сезонный подъем заболеваемости. Ежедневно регистрируется больше 100 случаев ОРВИ. За период с 12.02.2018 по 18.02.2018 г. показатель заболеваемости ОРВИ составил 72,83% и не превысил эпидемического порога. Грипп в г.о.г. Чкаловск на сегодня не регистрируется.

ЦИФРЫ

Всего 10% людей могут похвастаться мощным иммунитетом, который защищает их практически от всех заболеваний.

Еще 10% имеют врожденный иммунодефицит: они болеют очень часто.

У 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

Факторы, формирующие здоровье (ВОЗ)

Фактор	Процент
Образ жизни	50%
Наследственность	20%
Экология	20%
Медицина	10%