НАША ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Иммунитет: лучше для защиты нет

С незапамятных времен люди ищут панацею - лекарство от всех болезней. «Ищут давно, но не могут найти»… Видимо, потому, что не там ищут. Ведь достаточно лишь заглянуть в себя, чтобы увидеть: природа наградила нас уникальной защитой от всех болезней - иммунитетом. Если укрепить эту защиту, организм сам справится со своими врагами и победит любую болезнь!

Что это такое…

Иммунитет - это самозащита организма от бактерий, вирусов, грибов, чужеродных клеток и продуктов их жизнедеятельности. Каким образом она осуществляется? До конца ответ на этот вопрос не знают даже ученые. В упрощенной форме процесс иммунной реакции можно описать так. Все поступающие в организм вещества проходят своеобразный контроль. Клетки иммунной системы распознают чужеродный объект, сравнивая его белки с белками собственного организма. Белок выполняет роль «паспорта», а у иммунитета есть «база данных» на «свои» и «чужие» белки. Например, когда в организм попадает пища, уже в ротовой полости начинается контроль входящих в нее веществ. Всех «своих» клетки иммунитета пропускают, а «чужих» - уничтожают, или, по крайней мере, обезвреживают. Но бывает так, что в «базе данных» нет информации о каком-то белке, и иммунитет не знает, как с ним бороться. В этом случае «чужак» проникает в организм и может вызвать болезнь (если он болезнетворный). Поэтому нам и делают прививки. Прививка -это «информация» о чужеродном белке, что-то вроде разведки.

Принцип действия иммунитета сравним с работой спецслужб. Осталось выяснить, кто же эти незримые стражи нашего драгоценного здоровья? В основном, это лейкоциты. Они делятся на «подразделения», у каждого из которых своя задача. Одни выделяют специальные вещества, которые разрушают чужеродные белки, другие - попросту пожирают их, а третьи окружают врага плотным кольцом и держат в осаде до тех пор, пока тот не перестанет представлять угрозу для организма. Обычно борьба за наше здоровье заканчивается гибелью и непрошеного гостя, и лейкоцитов.

В организме здорового человека потери «бойцов невидимого фронта» полностью восстанавливаются. Таким образом, число иммунных клеток почти всегда находится на постоянном уровне. Если же организм ослаблен, полного восстановления числа лейкоцитов не происходит, и иммунитет снижается. Тогда организм открыт для бактерий и вирусов, которые, как разбойники с большой дороги скитаются повсюду в поисках подходящего жилья. Как только они его находят - хорошего не жди...

Наша задача - помогать иммунитету справляться со своими обязанностями. Особенно это важно сейчас, когда мы постоянно боремся за существование с загрязненной окружающей средой, ежедневными стрессами, искусственной едой и прочими «благами цивилизации».

…И с чем его едят?

Чтобы укрепить иммунитет, нужно правильно питаться. Организм должен получать в достаточном количестве витамины и минеральные вещества, поскольку именно они являются естественными иммуномодуляторами.

Практически все витамины повышают активность иммунной системы.

Витамин А способствует размножению Т-лимфоцитов. Его много в говяжьей печени, печени трески, сливочном масле, обогащенном маргарине. Из растительных продуктов провитамином А богаты облепиха, шиповник, красный и зеленый болгарский перец, томат, тыква, морковь, петрушка и укроп.

Витамин С и биофлавиноиды стимулируют защитные силы организма. Источники витамина С - цитрусовые, а также шиповник, черная смородина, киви, болгарский перец, цветная и краснокочанная капуста, укроп, петрушка, земляника. Биофлавоноидов много в зеленом чае, вишне, черной смородине, апельсинах, щавеле, лимонах, бруснике и шиповнике.

Витамин Е помогает восстановлению иммунного статуса, особенно при стрессах, а витамин В2 участвует в синтезе лейкоцитов. В большом количестве эти витамины присутствуют в твердых сырах и облепихе. Они также содержатся в печени, почках, сердце, дрожжах, желтке куриного яйца, растительных маслах, семенах подсолнечника, фундуке, миндале.

Минералы - цинк, железо, селен и йод - тоже активно влияют на состояние иммунитета.

Цинк участвует в созревании Т-лимфоцитов. Его недостаток в организме связан с курением, стрессами, загрязнением окружающей среды. Восполнить его способны съедобные моллюски и другие морепродукты, а также рыба и морская капуста. Кроме того, хорошим источником цинка являются печень, мясо, отруби, бобовые, семечки тыквы, подсолнечника, орехи, грибы.

Недостаток **железа и селена** ведет к снижению активности некоторых видов лейкоцитов, что чревато проникновением в организм вирусных инфекций. Восполняют недостаток железа печень, мясо, рыба, а также соя, отруби, гречневая крупа, черный хлеб, семечки, орехи. Селен в большом количестве содержится все в тех же морепродуктах. Кроме этого, он имеется в проросших зернах злаков, грибах и цитрусовых.

Йод помогает иммунной системе противостоять вирусным инфекциям. В который раз обратим внимание на морепродукты - богатейший источник этого микроэлемента. Из других продуктов питания отметим обогащенное молоко, щавель, хурму, фейхоа и, конечно, не забудем про йодированную соль.

Еще один немаловажный момент. Академик И.И. Мечников, посвятивший свою жизнь изучению иммунитета, утверждал, что здоровье человека зависит от соотношения полезной и вредной микрофлоры в толстом кишечнике. Полезная микрофлора - это молочнокислые и другие бактерии брожения. Они противостоят вредным бактериям гниения. Если равновесие между ними нарушается - иммунитет снижается и организм становится уязвимым для болезни. Поэтому не пренебрегайте также кефирчиком и квашеной капусткой.

Закаляйся, если хочешь быть здоров…

То, что закаливание укрепляет иммунитет, ни для кого не новость. Однако в представлении многих закаливание - это обливание ледяной водой или купание зимой в проруби. Не каждый готов подвергнуть себя таким истязаниям. Да и не для каждого это будет полезным. Мы предлагаем более щадящий комплекс мероприятий, выполнение которых не потребует больших душевных затрат, но зато поможет предупредить многие заболевания.

Когда начинать закаливание? Как говорится, готовь телегу зимой, а закалку начинай летом. В это время года в нашем распоряжении солнце, воздух и вода, которые, как известно, наши лучшие друзья. Но чтобы друзья не стали врагами, помните о трех основных принципах закаливания: **постепенность, постоянство и самоконтроль.**

Солнце. Кто же из нас не любит позагорать? Эта процедура не только приятна, но и полезна, если проводить ее с умом. Под воздействием солнечного света в коже образуется витамин D, который, по последним научным данным, препятствует образованию раковых клеток. Загорайте ежедневно в утренние (до 11.00) и в вечерние (после 16.00) часы. Начинайте с 15 минут пребывания на солнце и постепенно доводите это время до получаса.

Воздух. Приём воздушных ванн - наиболее «нежная» и безопасная процедура. Именно с них рекомендуется начинать систематическое закаливание. Закаливающее действие воздуха зависит, главным образом, от его температуры. Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: легкая пробежка, зарядка или просто прогулка. Оденьтесь в легкую хлопчатобумажную одежду и отправляйтесь в парк, лес, тихий сквер. Начинайте прием воздушных ванн с 20-30 минут, при температуре воздуха не ниже +15-20°С. В дальнейшем продолжительность процедур увеличивается ежедневно на 10 минут и доводится таким образом до 2-х часов. В сырую и ветреную погоду длительность воздушной ванны сокращается.

И вода... В знойный день очень приятно освежиться в прохладной воде, поплавать и понырять. Купание в открытых водоемах - один из лучших способов закаливания. Причем температурный эффект здесь сочетается с одновременным воздействием на обнаженную поверхность тела воздуха и солнечных лучей. Кроме того, полезны и движения, которые мы совершаем при плавании. Благодаря систематическим купаниям укрепляется тонус нервной и мышечной систем, улучшается обмен веществ, повышается устойчивость к простудным заболеваниям. 0 благоприятном влиянии купаний на организм можно судить по таким признакам, как крепкий сон, хороший аппетит, бодрое самочувствие, повышенная работоспособность.

Постарайся позабыть про докторов!

Если все же иммунитет ослаблен, на помощь придет народная медицина.

Самым лучшим средством иммуностимуляции считается **эхинацея (рудбеккия) пурпурная.** Насыпать в стеклянную посуду на 20-30 процентов объема сырых цветочных корзинок и настаивать их на 70 -процентном спирте в течение месяца в темном месте. Принимать по одной чайной ложке три раза в день. Срок приема не ограничен.

Хорошо повышает иммунитет и **настой из зеленых грецких орехов с медом.**

6 килограммов зеленых грецких орехов вместе с кожурой перекрутить на мясорубке, добавить

7 килограммов меда, перемешать, сложить в 3-литровые банки, закрыть капроновыми крышками, настоять 30-40 дней в темном месте. Употреблять по одной чайной ложке 3 раза в день перед едой, желательно вместе с настойкой эхинацеи. 13 килограммов смеси хватает одному человеку на год.

Попробуйте **настойку элеутерококка колючего.** Для ее приготовления 40 граммов измельченных корней настаивайте на 0,5 литра водки в течение 15 дней. Пейте по 0,5 чайной ложке 3 раза в день до еды в течение 30 дней. Эту настойку можно приобрести и в аптеке.

Съедайте по 1 ягоде **лимонника китайского** 3 раза в день в течение 15 дней.

Повышают иммунитет также ягоды калины красной, облепихи, натуральный березовый сок, молодые побеги спаржи, чай из плодов шиповника (принимать не более 2 недель подряд).

При пониженном иммунитете и хронической усталости используют настойку из молодых цветочных шляпок подсолнечника, которая обладает стимулирующими и восстанавливающими свойствами. Собирают головки, когда они еще не окрепли: их цвет должен быть сочным, золотистым. 20г цветочных головок залить 100 г спирта и настоять в темном месте 10 дней. Принимать по 30-40 капель 3 раза в день в промежутках между едой. Настойку капать в холодную кипяченую воду.

«ЖЗ» №12/2005

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

Белковые капли от боли в ушах

В народе есть много средств от боли в ушах, но совсем недавно я узнала рецепт, о котором не слышала раньше, а ведь интересуюсь народной медициной много лет.

Нужно взять 2 куриных яйца, сварить их вкрутую, только следить, чтобы они не треснули. Остудить в холодной воде, очистить, аккуратно отделить белок от желтка. А теперь начинается самое интересное: сваренные белки нужно отжать через плотную ткань. Всего получится 2-3 капли прозрачной жидкости - это и есть лечебные белковые капли. Их нужно закапать в больное ухо.

Недавно подвернулся случай испробовать этот рецепт - внучка застудила ушко. Закапали мы ей белковое «лекарство» всего 2 раза, и боль прошла.

Е.С.АФОНИНА

Лечение золой принесёт покой

Большая проблема для многих - лечение повышенного внутриглазного давления. В народе с этим недугом издавна боролись при помощи золы из древесины старого-престарого дуба.

Дубовую древесину сжечь до образования древесного угля. Чтобы угли не превратились в пепел, брызгать их холодной водой. Уголь промыть в воде, высушить, прокалить на сковороде и измельчить до муки. Принимать три раза в день за час до еды на кончике ножа, запивая водой.

Можно сделать и щелочную зольную воду. Для этого взять 5 ст. ложек порошка золы, залить 1 л воды и варить полчаса на слабом огне. С осадка не сливать! Принимать по 50 г 3 раза в день за час до еды.

Неделю пить, 5 дней перерыв, потом повторить лечение еще раз.

Е.И.МОРОЗОВА

...И полипы рассосались

Когда при медосмотре у меня обнаружили на шейке матки полипы и направили на удаление, то, чтобы избежать операции, я начала лечиться народными методами.

Два раза в день, утром и вечером, я спринцевалась теплым отваром дубовой коры и теплым раствором йодированной соли, чередуя их. Один день - на 1 л воды брала 2 ст. ложки дубовой коры, кипятила 20 мин., процеживала и спринцевалась теплым отваром.

На второй день разводила в 1 л кипятка 1 ст. ложку соли, остужала и спринцевалась по той же схеме. Кроме этого, на ночь ставила тампоны: первый месяц - с отваром дубовой коры, а затем в течение 2 месяцев - из тыквенного масла. Общий курс лечения составил 3 месяца. Полипы полностью рассосались.

Е.А.ЕГОРОВА