

Как укрепить иммунитет

Иммунитет помогает сохранить летний запас сил и здоровья. Но даже сильная иммунная система может сдаться под воздействием осенних холодов и стрессов. Поэтому медики настоятельно рекомендуют с наступлением осени укрепить иммунную систему.



Чтобы всю зиму не болеть, необходимо уже сейчас заняться укреплением иммунной системы организма.

Первые признаки

Признаки ослабления иммунной системы, при возникновении которых стоит обращаться к специалисту:

1. Налет на языке
2. Понижение давления
3. Сонливость или, наоборот, бессонница
4. Постоянная слабость
5. Недомогание
6. Ознобы
7. Быстрая утомляемость
8. Ломота в мышцах и суставах
9. Головная боль

Организм атакован

На более позднем уровне снижения иммунитета бесконечно одолевают различные «болячки», когда не проходит ни одна инфекция, ни один вирус. Например, герпес на губах, лихорадка, подверженность дрожжевым инфекциям – это не просто «маленькие болячки», это свидетельство того, что в организме есть сбой и необходимо принимать срочные меры по оздоровлению и улучшению иммунитета. Причем нужно сосредотачивать свое внимание не на очередном насморке или ранке на губе – нужно принимать комплексные меры.

Последняя стадия

На последней – критичной – стадии ослабления иммунитета появляются хронические заболевания и осложнения. Здесь признаками ослабшего иммунитета становятся ломкие слоющиеся

ногти, землистый цвет лица, шелушащаяся потрескавшаяся кожа, тусклые секущиеся волосы.

Лучшее средство – профилактика: советы медиков

Для подготовки иммунитета и организма к холодному времени года можно чаще посещать баню или сауну.

Запасайтесь витаминами

Чтобы пополнить запасы витаминов в короткие сроки, можно пройти экстренный курс: на 5 дней отказаться от воды и употреблять вместо нее свежевыжатые соки. Так организм получит большее количество витаминов, а это – один из главных залогов стойкого иммунитета. Например, можно увеличить употребление витамина С до 3000-6000 мг в день. Витамин С содержится в капусте, лимоне, яблоках, шиповнике и др. Дефицит этого витамина ослабляет реакцию защитных свойств организма.

Укрепляйте силы

Для профилактики отлично подходят препараты эхинацеи, которые содержат биофлавоноиды, эфирные масла и другие вещества, оказывающие благоприятное воздействие на иммунитет организма.

Закаляйте тело и дух

Для подготовки иммунитета и организма к холодному времени года можно посещать баню или сауну 3 раза в неделю на протяжении трех-четырех недель, а также исключить из рациона питания мясные

продукты и животные белки на 2 недели, а вместо этого употреблять как можно больше зеленого чая.

Занимайтесь спортом

Откажитесь от лежания на диване по вечерам и совершайте больше физических упражнений, гуляйте на свежем воздухе, бросьте курить. Постарайтесь высыпаться каждый день. Идеальный сон – крепкий и довольно длительный.

Запомните, что главный враг иммунитета – это стресс. Поэтому гоните подальше от себя переживания и не нервничайте. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций: от общения с близкими, чтения книг, театра, комедий. И главное: питайтесь правильно.