

Як підготувати свій організм до холодів

Серпень – дуже важливий і відповідальний місяць для нашого імунітету, місяць оздоровлення та підготовки до холодів. Тому саме зараз, в ці теплі дні серпня, ми зібрали досить прості, але дуже корисні поради для зміцнення імунітету.

Можна все знати про вітаміни або виїжджати раз на рік на море, але при цьому в побуті не дотримуватися простих правил підтримки здоров'я. Але ж давно доведено, що самопочуття і здоров'я приблизно на 50% залежить від звичного способу життя, який людина веде протягом багатьох років. Щоб імунна система була міцною, не варто її виснажувати. Головними ворогами імунітету вважають хронічні стреси, постійні недосипання, нераціональне харчування, надмірні фізичні навантаження або гіподинамію, інтоксикацію (наприклад, алкогольну), переохолодження, надмірну сонячну радіацію та багато інших. Тому здоровий спосіб життя і виключення, по можливості, перерахованих вище несприятливих факторів – запорука надійної роботи імунної системи.

Будьте уважні до свого здоров'я. Регулярні обстеження і лікарські огляди дозволяють усунути вогнища інфекцій і захворювання на ранніх етапах, коли патологічний процес не привів до порушень в інших органах і системах, в тому числі в імунній системі. В іншому випадку, часто повторювані і хронічні запальні захворювання, внаслідок мікробної та метаболічної інтоксикації, викликають так звані вторинні імунодефіцити, що ще більше погіршує стан.

Не всі знають, що приблизно 80% імунних клітин-захисників знаходяться ... в кишечнику! Це означає, що їжа здатна як посилювати імунітет, так і пригнічувати його. Що ж для кишечника, а, відповідно, для імунітету, корисно? Для покращення імунітету в раціон харчування слід включити продукти, багаті білками, вітамінами, що містять ненасичені жирні кислоти Омега-3, цинк, селен, йод, лакто-і біфідобактерії, фітонциди і харчові волокна. До таких продуктів відносяться: риба, особливо морська, морепродукти, м'ясо, печінка, яйця, молочні продукти (молоко, "живі" кисломолочні продукти, вершкове масло, сир), мед, свіжі сезонні фрукти і овочі, горіхи, гриби і крупи.

Не забувайте, що «В здоровому тілі – здоровий дух!». Регулярні фізичні вправи і загартовування підтримують тонус не тільки опорно-рухового апарату, а й забезпечують оптимальне протікання всіх фізіологічних процесів в організмі, включаючи поліпшення функції імунної системи. По суті, це тренування організму, яке готує серцево-судинну, ендокринну та імунну системи до перепадів температури навколишнього середовища. І як тренування з фізичним навантаженням зміцнює наші м'язи, так загартовування робить стійким імунітет і зміцнює здоров'я.

Не чекаючи холодів і періодів масового захворювання вірусними інфекціями, для захисту свого організму можна використовувати натуральні імуномодулятори – такі як препарати бета-глюканів, обліпихи, ехінацеї, вільхи, женьшеню та інші. Це підготує імунну систему до холодів і дозволить уникнути інфекцій, а в разі захворювання, попередити тяжкі ускладнення. Сьогодні в Україні вже накопичено позитивний досвід застосування препарату Імундіале, що містить комбінацію бета-глюканів і ехінацеї та має м'який комплексний вплив на імунну систему. Застосування препарату Імундіале протягом 1-2 місяців допоможе створити надійний бар'єр інфекціям.

Імундіале! Відчуй життя без недуг!