Автор: Administrator
31.07.2008 14:43 -

С наступлением весны многие из нас заранее планируют больничный: авитаминоз и недостаточная функция иммунной системы приводят к закономерным простудам. Причем, ситуация повторяется из года в год. Как победить нездоровую привычку и укрепить иммунитет?

Знакомьтесь: иммунитет. Мы часто слышим об иммунной системе, но практически ничего не знаем о том, как она функционирует. Иммунная система объединяет целый ряд органов, которые защищают наш организм от чужеродных веществ, бактерий и вирусов. Органы иммунной системы вырабатывают особые клетки (лимфоциты), а также антитела, которые распознают и уничтожают вредные субстанции.

Основными органами иммунной системы считаются костный мозг и тимус (вилочковая железа, она располагается в грудной области). Именно здесь вырабатываются лимфоциты - основа нашего иммунитета. В медицинской терминологии существуют несколько видов лимфоцитов, которые выполняют различные функции. Например, определенный вид лимфоцитов "узнает" чужеродное тело в кровотоке, другой тип - вырабатывает антитела, и т.д. Помимо тимуса и костного мозга в формировании иммунного ответа участвуют лимфатические узлы, которые постоянно фильтруют чужеродные вещества в нашем теле.

Кстати, всем известные миндалины - тоже орган иммунной системы, а популярная детская неприятность - аденоиды - не что иное, как разросшаяся лимфоидная ткань. В норме иммунная система защищает нас надежным щитом от множества напастей: вирусных и бактериальных инфекций, и даже рака. Активная иммунная система отвечает и за некоторые неприятности, например отторжение органов после пересадки, формирование резус-конфликта при беременности. Аллергические реакции - тоже результат ответа иммунной системы на проникновение в организм чужеродных агентов. При всей сложности и надежности иммунитет бывает уязвим, особенно весной при недостатке солнечного света и витаминов.

Диета для крепкого иммунитета. Если вы чувствуете, что пора укрепить иммунитет, следует разнообразить свой рацион и на время отказаться от монодиет. Дело в том, что для полноценной работы иммунной системы требуется множество витаминов и микроэлементов, которые порой можно почерпнуть из самых экзотических источников. Прежде всего обратите внимание на антиоксиданты : это витамины С, Е и А. Они нейтрализуют свободные радикалы, чем облегчают работу иммунной системы. Перечисленными витаминами богаты цитрусовые, морковь, печень, растительные масла. Выраженным антиоксидантным действием обладают и флавоноиды . Эти растительные вещества не только справляются со свободными радикалами, но и обладают противораковым действием. Наиболее богаты флавоноидами бобовые, томаты, грецкие орехи.

Минеральные вещества - еще один компонент здорового иммунитета, их можно почерпнуть в достатке из зеленых овощей и фруктов: листового салата, капусты, брокколи, спаржи. Не следует забывать и о микроэлементах: особенно важны цинк и селен.

Цинк помогает в заживлении ран, восстановлении сил, служит важным кофактором для синтеза веществ иммунной защиты. Источниками цинка служат морепродукты, мясо, орехи, яйца, сыр и зерновые.

Селен - один из известных антиоксидантов, но многие его эффекты все еще изучаются. Например, показано, что селен тормозит процессы старения, позволяет сохранить бодрость духа и здоровый иммунитет. Лучшие источники селена - печень, морепродукты, почки, цельнозерновой хлеб, различные злаки.

В поисках иммуномодуляторов. В преддверии "сезона больничных листов" многие из нас заглядывают в аптеку и стараются пройти профилактический курс приема иммуномодуляторов. Иммуномодуляторы - это вещества, которые восстанавливают функции иммунной системы, укрепляют ее.

Наиболее известные природные иммуномодуляторы - это женьшень, эхинацея, элеутерококк . В аптеке можно найти спиртовую настойку, высушенное растительное сырье или обогащенные препараты (таблетки, капсулы) с содержанием перечисленных растений. Кроме того, по совету врача можно подобрать другой препарат. Однако, иммуномодуляторы - не спасение от всех болезней. Более того, стимулировать иммунитет следует с осторожностью. Дело в том, что мощная подпитка иммунитета может привести к истощению естественных ресурсов организма (ферментов и других необходимых веществ). В результате иммунитет на некоторое время будет угнетен. При более длительном приеме иммуномодуляторов можно добиться стойкого снижения иммунной активности, когда организм станет полностью зависим от приема стимулирующих препаратов.

Народные рецепты для укрепления иммунитета. Несмотря на большой выбор синтетических препаратов для поддержания иммунитета, народные средства остаются популярным и действенным способом профилактики.

Интересно, что многие научные лаборатории, которые занимаются поиском иммуноукрепляющих веществ, находят вдохновение именно в растительном сырье, выделяя и изучая его активные компоненты. Рецепты народной медицины давно предлагают лучшую целительную композицию.

Возьмите по одной чайной ложке цветков ромашки, липового цвета, плодов шиповника и залейте стаканом кипятка. Настаивайте 15-20 минут, затем процедите и отожмите массу. Пейте три раза в день по 1/3 стакана перед едой.
В восточной и тибетской медицине против гриппа, респираторных инфекций и для укрепления иммунитета используют ветки малины, причем срезать их можно как летом, так и зимой. Мелко нарезные ветки (1-2 столовые ложки) опустите в стакан с кипятком, кипятите 7-10 минут, затем настаивайте 2 часа. Принимайте по 1-2 глотка каждый час в течение дня.
По 1 ст. ложке изюма без косточек, грецких орехов и кураги мелко измельчите, перемешайте. Добавьте 1 ст. ложку меда и сок половинки лимона. Тщательно перемешайте. Когда почувствуете недомогание или первые признаки простуды, принимайте смесь по 1 ст. ложке три раза в день.
1 ст. ложку отрубей (пшеничных или ржаных) залейте двумя стаканами воды, кипятите 30 минут, затем добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте теплый отвар по 50 г 3 раза в день.
Благодаря высокому содержанию витамина С, шиповник признан одним из лучших средств для поддержания иммунитета. Измельчите две столовые ложки сухих плодов шиповника, залейте пол-литра воды, кипятите 15 минут на слабом огне. Настаивайте в течение ночи. Пейте как чай, можно добавить мед или кагор.

А вот, пожалуй, самый интересный рецепт.

В отличие от приема внутрь, он предлагает общеукрепляющую витаминную ванну. Вам понадобятся листья, сухие плоды или веточки малины, брусники, облепихи, смородины, шиповника или рябины (можно использовать только те компоненты, которые есть в наличии). Составьте смесь с равным содержанием всех компонентов, залейте кипятком, настаивайте 5-10 минут. Полученный отвар добавьте в ванну. Здесь же можно использовать несколько капель эссенциального масла эвкалипта или кедра. Длительность ванной процедуры - 10-15 минут. Такая ванна укрепит иммунитет, облегчит затрудненное простудой дыхание, успокоит головные боли и ломоту в теле.