



Как поднять иммунитет

Благодаря иммунитету, наш организм может эффективно бороться с различными инфекциями. Когда он падает, мы чувствуем постоянную усталость и утомляемость, постоянно хочется спать или, наоборот, невозможно заснуть, болит голова, мышцы. Это еще не все. Если вовремя не принять меры, то начинаются вирусные и инфекционные заболевания, которые могут перейти в хроническую стадию с сопутствующими осложнениями.

Отчего же может понизиться иммунитет? В первую очередь сильный стресс, работа с большими физическими нагрузками, хроническое недосыпание. К снижению иммунитета также приводят перенесенные заболевания или хирургические вмешательства.

Большую роль в снижении иммунитета играет плохая экология, недостаток витаминов, некачественные, с добавлением химии продукты, бесконтрольный прием антибиотиков, гельминты, изнуряющие диеты.

Вот несколько советов, как поднять иммунитет:

В первую очередь – это здоровый образ жизни. Он включает в себя:

1. Необходимое количество витаминов и минералов ежедневно. Самыми эффективными для повышения иммунитета являются витамины А, В5, РР, D, F.

Витамин А или бета-каротин, содержится во всех овощах красного или желтого цвета. помогает организму быстро реагировать на чужеродные антигены.

Максимальное количество витамина С содержится в смородине, киви, клюкве, квашеной капусте, шиповнике и облепихе. Отвечает за выработку иммунных клеток.

Витамин В присутствует в орехах, семечках, грибах, гречке, бобовых. Дает силы и стимулирует мозговую активность.

Прекрасный источник витамина Е – это нерафинированное растительное масло.

2. Здоровое диетическое питание. Это значит, что на столе всегда должно быть нежирное мясо, рыба, крупы, молочнокислые продукты, фрукты, орехи,

овоши, зелень, оливковое масло. Для питья лучше всего подходят минеральная вода без газов, натуральные соки и зеленый чай.

3. В природе достаточно много растений, поднимающих иммунитет. Это всем известные женьшень, лимонник, элеутерококк, корень солодки. Их принимают и в целях профилактики простудных заболеваний.

4. Прекрасно повышает иммунитет контрастный душ, обливание холодной водой и активный образ жизни, посещение бани или сауны.