

Вы не найдёте ни в одном медицинском справочнике диагноз «простуда».



Так в народе привыкли называть множество болезней, вызванных вирусами. Лечение или профилактика простуды (ОРЗ или ОРВИ) от названия вирусов которых, кстати, в природе насчитывается около 250, абсолютно не зависит. Всем давно

известно, что для этого лучшим способом является укрепление иммунитета.

Иммунитет укрепляют, защищают и поднимают. И, если вы простужаетесь, совсем не обязательно сразу бежать в аптеку за иммуномодуляторами. Сильные дефекты иммунной системы свойственны для 5 % людей. Остальные либо вообще не знакомы с поражениями иммунитета, либо эти поражения слабо развиты, временные и не требуют профессионального вмешательства. А мы элементарно, не думая о последствиях, глотаем иммуномодуляторы и не думаем, что это может принести как пользу организму, так и вред.

Основная обязанность иммунитета – регулировать рост клеток в тех местах, где это необходимо и в необходимом количестве. Неграмотное воздействие извне может стать причиной иммунной ошибки, то есть привести к разрастанию клеток в одном месте, где это совсем не нужно. Именно таким образом можно столкнуться с довольно серьёзными проблемами со здоровьем, и даже в редких случаях – вплоть до новообразований. Самые незаменимые, простые и безопасные способы иммуномодулирования – это «живые» витамины и правильное питание. Надоело, нет времени, банально? Естественно, таблетку выпить быстрее. Но в наших силах пользоваться таблетками как можно меньше.

Запахи: лук, чеснок, эвкалипт, зелень – фитонциды, очищающие кровь от микробов, а также являются натуральными антисептиками. Иммунной системе меньше забот. Одно употребляем в пищу, другое заливаем в аромалампу.

Закаливание: ведро ледяной воды на голову, так же как и купание в проруби – это стрессовые ситуации для организма, на которые он реагирует выбросом огромного количества антител. Эти бойцы, защищающие нас, живут и сражаются до 48 часов. Однако такие меры – авральные, то есть лучше ими не пользоваться просто так. Это своего рода неприкосновенный запас, использовать который попусту нельзя, дабы не истощать резервы иммунной системы. А вот принимать каждое утро душ, понижая постепенно температуру воды с 30 до 15 градусов – это отличное профилактическое упражнение, лучшая тренировка иммунной системы.

Фитнес, бассейн, баня: эти занятия превосходно влияют на работу иммунной системы. Они регулируют кровоток, усиливают восстановительные процессы, выводят продукты распада, не дают молочной кислоте накапливаться в мышцах.

Эндорфины: смех, поцелуи, объятия, в общем, положительные эмоции – наши самые эффективные таблетки. А также сон и свежий воздух.

Так что, соблюдайте эти простые рекомендации и будьте здоровы!

Житковичский районный ЦГЭ