

# ИММУНИТЕТ ДЛЯ РАННЕЙ ВЕСНЫ



## ПИТАНИЕ, ВИТАМИНЫ И... БАКТЕРИИ

Хотя зима уже позади, первые весенние дни по-прежнему несут опасность для здоровья. Ослабленный за этот период иммунитет, недостаток витаминов, короткий солнечный день – все это ведет к падению сопротивляемости организма инфекциям. Ранней весной организму и его иммунной системе необходима всемерная поддержка.

В течение жизни иммунная система человека выдерживает множество сражений. Считается, что каждый год мы переносим в среднем 4 инфекции, так что к 50 годам набирается до 200 таких «сражений». Своего «расцвета» иммунная система человека достигает между 10-м и 50-м годами жизни, после этого защитные способности организма снижаются. Остановить этот процесс, напрямую связанный со старением, невозможно, но поддерживать активность защитных механизмов необходимо.

## СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ И ИММУНИТЕТ

Питание влияет и на развитие болезней, и на процессы старения и деятельности иммунной системы. Оно отражается на организме как в молодые годы, когда идет становление и развитие иммунитета, так и в пожилом возрасте. Недостаточное питание, дефицит некоторых витаминов или микроэлементов, а также неправильное потребление пищи уменьшают возможности защитных сил.

Если с 40-го года жизни у человека, как правило, снижается потребность в энергии, необходимость в белке, витаминах и аминокислотах сохраняется. В этом возрасте питание может содержать

меньше энергии, но должно стать более разнообразным. Самый простой путь – переход от богатых жирами продуктов на их менее жиросодержащие разновидности. Так, можно сократить приток энергетически богатых липидов, сохранив в рационе привычные продукты и, главное, микроэлементы. Вместо цельного молока пить обезжиренное, отказавшись от круассана по утрам, перейти на цельнозерновой хлеб, а вместо свиной отбивной – на куриное мясо. Выбрать особые сорта сыра (например, «гауда» или свежие сыры содержат немного жира), а также колбасы без вкрапленного сала.

Рыба не содержит потенциально опасных жиров и в то же время богата жизненно важными элементами, поставляя организму йод, а также омега-3 жирные кислоты, необходимые для работы сердечно-сосудистой системы. Рекомендуется не реже двух раз в неделю включать в меню морскую рыбу: лосось, треску, камбалу или палтус.

Жизненно необходимы организму жиры растительного происхождения. Оливковое (или другие растительные масла) для жарки и заправки салатов сможет заменить в рационе сливочное масло. Пища должна преимущественно состоять из растительных компонентов: зла-

ковых (в том числе цельнозерновой хлеб), овощей и фруктов, бобовых и картофеля. Они содержат мало калорий, зато богаты витаминами и микроэлементами.

## ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ

Важнейшим критерием сохранения здоровья по-прежнему остается обильное питье. В сутки необходимо пить не менее 1,5 л жидкости (лучше 2–3 л). При этом предпочтительны фруктовые соки, не сильно минерализованная вода, фруктовые и травяные чаи. А вот крепкий черный чай и кофе приводят к обезвоживанию организма.

Чтобы лучше контролировать количество выпиваемой жидкости, приготовьте 1,5 л напитка на целый день, перелейте его в кувшин. Постепенно отпивая из него, вы точно будете знать, сколько выпили жидкости.

## БАКТЕРИИ В ПОМОЩЬ

Человек существует в постоянном взаимодействии с внешней средой. При помощи своих чувств (зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса) он получает из нее важную информацию. Ежедневно в кишечник поступают питательные вещества. Любая пища сначала измельчается, переваривается и всасывается в кровь. Остатки непереваренных продуктов выводятся из организма. И в этих





процессах ему помогают миллиарды бактерий, заселяющих кишечник. Все вместе они образуют нормальную (интактную) микрофлору, необходимую для поддержания здоровья всего организма. Она нужна для нормального пищеварения и переработки полезных веществ, поступающих с пищей.

Наиболее важные микроорганизмы в интактном составе микрофлоры – пробиотические молочнокислые бактерии, образующие в организме молочную кислоту. Они играют главную роль в кишечнике, поддерживая миллиарды штаммов бактерий в состоянии равновесия. Когда вместе с молочнокислыми бактериями в организм поступает особое вещество, являющееся источником питания для них, – инулин, а также витамины, надежная защита со стороны микрофлоры гарантирована. Но это когда она интактная, что бывает далеко не у всех.

Чтобы защитить микрофлору кишечника, был создан особый класс веществ – ортомолекулярные пробиотики. Самый известный и популярный из них – выпускаемый в Германии СимбиоВиталь, содержащий важнейшие пробиотические молочнокислые культуры в очень высокой концентрации. Кроме них, в его состав входят водорастворимые балластные вещества – инулин и олигофруктоза, не разрушающиеся под действием ферментов человека и служащие питательным субстратом для «дружественных» бактерий. Они метаболизируют инулин и олигофруктозу и образуют новые вещества, благотворно влияющие на слизистую оболочку кишечника и ее микрофлору. А витамины (в том числе витамин С) активизируют иммунитет, противодействуя инфекциям.



### СТИМУЛЯЦИЯ ИММУНИТЕТА

Ежедневная физическая активность помогает улучшить обменные процессы и кровообращение, тренирует мышцы и суставы, укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает общее самочувствие. Она сказывается и на иммунитете.

Различные виды спорта, тренирующие выносливость (бег, ходьба, плавание, велосипед), укрепляют иммунитет. Заниматься спортом нужно регулярно, но при этом нельзя перегружать организм, поскольку результатом избыточной нагрузки может стать ослабление его защитных сил и как следствие – вероятная инфекция. Перед началом занятий лучше проконсультироваться у врача, чтобы исключить потенциально опасные виды спорта.

### СМЕХ – НАША ЗАЩИТА

Издавна считалось, что это лучшее лекарство. Положительное отношение к жизни, переживания счастья, контакт с друзьями и членами семьи укрепляют иммунитет, действуя через сложные механизмы психонейроэндокрино-иммунной системы.

Довольный жизнью человек успешно противостоит не только инфекционным болезням, но и многим другим недугам (известно, что даже в развитии раковых заболеваний настроение и стрессы могут играть существенную роль). Исследования подтвердили, что юмор оказывает непосредственный эффект на иммунную систему организма: активизирует образование опреде-

ленных антител и повышает количество иммунокомпетентных клеток.

Тренированный головной мозг, постоянная умственная деятельность также благоприятно сказываются на иммунной системе. Логические игры и упражнения (например, шахматы), кроссворды или чтение через психику воздействуют на защитные механизмы организма.

### ЕСЛИ БОЛЕЗНИ ИЗБЕЖАТЬ НЕ УДАЛОСЬ...

Не обязательно обращаться к антибиотикам. Есть более привычные, мягкие и надежные способы противостоять болезни, не прибегая к сильнодействующим и потенциально опасным средствам, оставив их на крайний случай.

Микробиологическая терапия, поддержка микрофлоры пробиотиками и витаминами (лучший выбор – СимбиоВиталь) укрепят силы в борьбе с возбудителями инфекции. Фитопрепараты на основе эхинацеи также поддержат организм.

Подобные лекарственные растения стимулируют легкую форму лихорадки, увеличивающую количество иммунокомпетентных клеток и справляющуюся с возбудителями заболеваний, вирусами и бактериями. А комплексные гомеопатические средства (например, таблетки Энгистол или спрей Эуфорбиум композитум) помогут противостоять вирусным инфекциям, типичным для этого времени года.

Эти гомеопатические препараты, как было доказано в научных исследованиях, препятствуют размножению вирусов и облегчают состояние больных простудными инфекционными заболеваниями и гриппом. ■



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



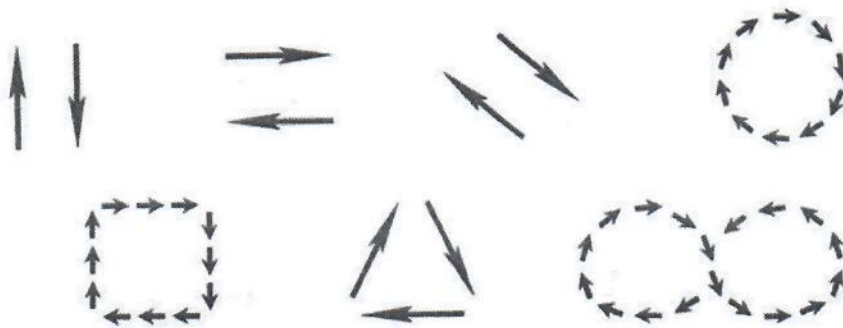
# Гимнастика для глаз

## Комплекс 1. По Аветисову

1. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед сделать выдох. 5-6 раз.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки. 5-6 раз.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. 5-6 раз.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. 5-6 раз.
5. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). 4-5 раз.
6. Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд.
7. Закрывать веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

## Комплекс 2. Стрелки

Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, вправо-влево и обратно. Описывайте глазами различные геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник (по часовой стрелке и обратно). 8-10 раз



## Комплекс 3. «Метка на стекле»

Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 миллиметров, затем вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Упражнение выполнять двумя глазами и одним глазом 2-3 раза в день.



Дополнительная информация на сайте [www.detskoezrenie.ru](http://www.detskoezrenie.ru)