

## Лето и иммунитет.

Каждый человек может заболеть. Однако один болеет один раз в год и легко переносит заболевание, а другой – часто, долго и с осложнениями. Все дело в иммунитете. Почувствовав приближение гриппа или ОРЗ, мы начинаем снимать симптомы, не обращая внимания на регулярность их возвращения. А ведь выход прост – нужно позаботиться о своей защитной системе.

Если вам знакомо что-то из нижеперечисленного, обязательно задумайтесь об укреплении здоровья:

- вы болеете респираторными заболеваниями более пяти раз в год;
- вы постоянно чувствуете себя уставшим, вялым и разбитым;
- вы все чаще замечаете симптомы появления хронического заболевания;
- у вас аллергия, часто мучает герпес.

Иммунные (защитные) силы находятся в прямо пропорциональной зависимости от качества вашего питания, от достаточного содержания в пище таких важных витаминов, как А, С, Е. Эти витамины относятся к антиоксидантам. Но для того, чтобы противостоять болезням, помимо антиоксидантного механизма иммунитета, необходимо еще и закаливание. В технике термином «закаливание» обозначается придание какому-либо веществу свойства большей твердости. В свое время это понятие было заимствовано медиками. Закаливание использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Закаливание укрепляет организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, а главное укрепляет иммунитет и снижает частоту простудных заболеваний. Закаленный организм – это тот организм, который способен легко противостоять переохлаждению.

Удобнее всего начинать закаливающие процедуры летом: на свежем воздухе, в сочетании с гимнастическими упражнениями и полноценным, богатым витаминами питанием.

Пожалуй, одним из самых эффективных закаливающих средств является купание летом в реке, озере и т.д., поскольку при этом оказывают воздействие одновременно три закаливающих фактора: закаливание водой, воздухом и солнечным излучением. Купание и воздушные ванны полезны практически всем. Солнечные ванны следует принимать только по совету врача и ни в коем случае не злоупотреблять ими. Злоупотребление солнцем ведет к переутомлению и истощению нервной системы.

Благоприятный климат – средство, улучшающее иммунитет, даже если мы прибегаем к нему только во время отпуска. Хороший закаливающий эффект дает пребывание на море.

В поддержании здоровья так же большое значение имеет сон как самый ценный и необходимый отдых.

Однако не забывайте, что при серьезных проблемах с иммунной системой необходима консультация и осмотр врача-иммунолога.