**Советы по укреплению иммунитета в период инфекционных заболеваний.**

**В связи с наступлением холодов каждый человек, задавался, наверное, вопросом, как избежать респираторных заболеваний? Как укрепить свой иммунитет, чтобы легче перенести любое заболевание?** Как правило, два времени года (в зимний период и осенний) постоянно испытывают наш организм на «выносливость»: выдержит или нет, справится со всеми нагрузками и особенностями этих времен года или нет? В настоящее время эта проблема стала еще более актуальной из-за того, что мы столкнулись сразу с двумя неблагоприятными факторами: со сложными погодными условиями и коронавирусной инфекцией COVID-19. Что же такое иммунитет? Иммунитет - это биологическая система, которая защищает наш организм от инфекций. Как правило, работа иммунной системы отражает общее здоровье человека: чем больше у него сил и энергии, тем активнее работает природная защита. Снижение энергетического потенциала организма негативно сказывается на состоянии иммунной системы. Какие факторы этому способствуют? Давайте в этом разберёмся. Погодные условия оказывает большое влияние на организм человека, изменяя многие его параметры, например, скорость протекания обменных процессов, свёртываемость крови, тонус сосудов, кровенаполнение органов и др.                    С погодными условиями также тесно связано состояние иммунной системы и эмоциональной сферы человека.

Особенностью погодных условий в настоящее время является высокая влажность и сильный порывистый ветер, которые усиливают холодовое воздействие низких температур и способствуют снижению резервных возможностей человека. Например, при сильном ветре (8-10 м/сек) температура 00 ощущается как -100 или даже как -140, а температура -50– почти как -200. Именно поэтому нас буквально преследует стойкое ощущение холода и постоянная зябкость. Чтобы согреться, организм затрачивает большое количество дополнительной энергии. То есть расходуется порой больше, чем образуется. Вот почему по вечерам мы чувствуем слабость и усталость, нас познабливает, болит голова. Постоянный дефицит энергии снижает защитные свойства иммунной системы: чем больше энергии тратится на адаптацию, тем слабее становится иммунитет. При этом повышается риск в первую очередь простудных заболеваний. Кроме того, каждый орган недополучает при этом также часть энергии, что приводит к обострению хронического процесса по принципу слабого места. **Ещё одной причиной дефицита энергии в зимний период времени является, что из-за постоянной облачности мы практически совсем не видим солнца.**

**К снижение иммунитета приводит также хронический дефицит сна.** Восстановление всех функций организма происходит именно ночью во время сна. Мы спим, а работа не прекращается ни на минуту. Сон долгий, непрерывный и достаточно глубокий – это, практически, единственная возможность обеспечить восстановление запаса сил и энергии. Происходит это благодаря гормону сна мелатонину и соматотропному гормону (гормону роста), одной из важных функций которых является повышение активности иммунной системы. **Помните, что основная часть соматотропного гормона вырабатывается в организме именно во время сна. Пик его выработки приходится на период времени с 22.00 до 2.00, в это время его концентрация в крови примерно в 10 раз больше, чем днем.**Недосыпание приводит не только к снижению активности иммунной системы, но также к накоплению в организме гормона стресса, к повышению риска развития депрессии и раковых заболеваний, к ускорению процессов старения. Хроническое недосыпание может быть также причиной гипертонического криза.

**Нездоровый образ жизни** (вредные привычки, неправильное питание, высокий уровень стресса и др.) также способствуют ослаблению защитных сил организма, оказывая негативное воздействие в том числе на микрофлору кишечника, что нарушает работу клеток иммунной защиты, почти 75% которых находится именно в кишечнике. Исследования показали, что на 80% наш иммунитет зависит от здоровья кишечника и определяется наличием в нём полного спектра полезных микроорганизмов, которые обеспечивает усиление продукции бета-интерферона и других веществ, регулирующих реакции иммунного ответа.

**Значительную роль, а может быть даже ведущую, в ослаблении системы иммунной защиты играет дефицит витамина Д,**который является комплексным регулятором врождённого и приобретённого иммунитета. Недостаточное содержание этого витамина в организме снижает его антибактериальный и противовирусный иммунитет.

**Как сохранить активность иммунной системы?** Прежде всего, зимой нужно **правильно одеваться**. Правильно – это, во-первых, многослойно, как капуста, во-вторых, равномерно, чтобы не мерзли отдельные части тела, в-третьих, закрывать шею, которая является самым уязвимым для холода местом, так как на ней больше всего рецепторов, улавливающих температуру среды. Поэтому если замерзла шея — холодно всему телу. В-четвёртых, следить за тем, чтобы была прикрыта область поясницы. **Для устранения дефицита** **видимых лучей** солнечного спектра включайте свет ярче, используйте каждый солнечный день для подпитывания себя солнечной энергией, при этом желательно сочетать солнечные ванны с активными движениями. **Соблюдайте режим сна и отдыха**.

**Для поддержания состава микрофлоры**. нужно исключить потребление продуктов, содержащих консерванты и красители (читайте внимательно состав на этикетках). Полезны продукты, содержащие пищевые волокна, которые стимулируют рост и активность нормальной микрофлоры кишечника, то есть обладают пребиотическими свойствами. К ним относятся овощи (свежие, тушёные), фрукты, ягоды, сухофрукты, каши из цельной крупы. Очень полезны кисломолочные продукты с небольшими сроками годности и настой семян льна. Не следует употреблять жидкости во время еды и в течение 2-х часов после. После приёма антибиотиков необходимо восстановить микрофлору кишечника с помощью специальных препаратов (пробиотиков), их вам порекомендует лечащий врач.

**Для поддержания нормального уровня витамина Д в организме**необходимо дополнительно принимать его в форме **витамина Д3,** предварительно определив его уровень в крови в любой лаборатории. **Это важно**: витамин Д3 может откладываться в жировой ткани, создавая своебразное депо, которое будет использоваться организмом при необходимости. Вместе с тем категорически запрещается самостоятельно, без назначения врача, применять лечебные препараты, содержащие активные метаболиты витамина Д. Их назначение требует постоянного контроля уровня кальция в крови и при передозировке может приводить к побочным эффектам.

В период разгула вирусной инфекции полезны также **настой шиповника, чай с лимоном, мёдом, черникой, малиной, черной смородиной.**Они содержат различные витамины, в том числе много витамина С.

Кроме того, для всей природы зима - это время покоя, и человеку не следует пренебрегать этим. Долгие зимние ночи – не ошибка природы, а сигнал, что нужно больше отдыхать, не истощая организм чрезмерной активностью. Однако зимнее замедление темпа не следует доводить до крайности и превращать в зимнюю спячку. Дозированная физическая нагрузка, наоборот, способна укрепить иммунную систему, повысить настроение, улучшить жизнедеятельность организма. Полезны гимнастика, быстрая ходьба, катание на лыжах, коньках, а также плавание, танцы и другие виды двигательной активности.

В заключение, ещё один совет, н**е нужно напрягать сверх меры свои жизненные силы.**Лучше отказаться от части запланированных, но необязательных дел. В целом, если правильно себя повести в отношении своего любимого организма, прилив энергии зимой ему гарантирован.