

## Наш друг иммунитет: как помочь ему стать сильнее

Наш иммунитет по истине необычайно сложная система, не имеющая какого-либо конкретного органа.

Мы даже не подозреваем на сколько сильно иммунная система управляет нами!

Многим известна теория о том, что "своего" человека можно выбрать по запаху. Так вот это действительно так! Исследования показали, что запахи людей различны по причине ДНК и чем сильнее это различие, тем сильнее будет отличаться запах и иммунная система способна считывать запах и сопоставлять насколько различны ДНК. Чем больше различий, тем больше вероятности, что потомство будет жизнеспособным. Так иммунная система заботится о выживании вида. Поэтому если Вы хотите встретить "своего" человека, то не стоит злоупотреблять душистыми веществами. Не даром иммунную систему называют вторым мозгом.



**В структуре иммунитета можно выделить 2 вида: врожденный и приобретенный. Врожденный иммунитет** действует незамедлительно: фагоциты, интерфероны, медиаторы воспаления замечают проблему и немедленно начинают бороться с ней. **Приобретенный иммунитет** сложнее. При обнаружении угрозы организм формирует иммунный ответ, создает специализированные клетки против этого инфекционного агента, и только потом ликвидирует его. Такой вид иммунитета позволяет запомнить инфекцию и в следующий раз среагировать намного быстрее.

*Таким образом, в памяти приобретенного иммунитета есть целый список наших «врагов». Причем у каждого человека этот список индивидуален.*

За выработку клеток, участвующих в защите организма, ответственны специальные органы. Это вилочковая железа (или тимус) и костный мозг. В них происходит созревание и отбор клеток. А запуску этих процессов помогают лимфатические узлы, располагающиеся в области крупных суставов (плечевых, локтевых, коленных, тазобедренных) и в области шеи. Также иммунитет зависит от микрофлоры кишечника. Считается, что 70% иммунной системы находится именно там. Задача этой области — распознать опасные частицы,



попадающие через ротовую полость, и нейтрализовать их, а менее опасные пропустить дальше, чтобы организм среагировал на них и выработал защитные клетки.

*Таким образом, иммунитет — это совокупность всех органов и клеток в организме, которые распознают и уничтожают чужеродные вещества.*

### **Как укреплять иммунитет?**

Укрепление иммунитета должно происходить комплексно. К мерам укрепления можно отнести:

- *Коррекция образа жизни и питания.*
- *Прием средств для поддержания и усиления иммунитета.*
- *Образ жизни складывается из нескольких факторов: физическая активность, эмоциональное состояние, сон, питание и отсутствие вредных привычек.*

**Нормальный вес тела** — это основа сильного иммунитета. Занятия аэробными нагрузками: легкий бег, прогулка, велотренировки — снижают риск сезонных заболеваний почти на половину. Также занятия спортом вызывают обновление иммунных клеток, которые обладают большей защитной активностью, в отличие от старых клеток.

**Эмоциональное состояние** напрямую влияет на нашу иммунную систему. Постоянный стресс, длительная агрессия или гнев, депрессия и даже длительная социальная изоляция становятся причиной обострения хронических заболеваний и увеличения риска приобретения новых заболеваний. И наоборот — положительные эмоции и увлечения (медитации, рукоделие, просмотр смешных и добрых фильмов) позволяют организму быстрее справляться с инфекциями.

**Сон** — важный процесс, в ходе которого происходит обработка поступившей за день информации, обновление клеток и восполнение сил организма. При недостатке сна иммунная система ослабевает, и скорость реакции на возбудителя заболевания замедляется. Количество сна должно составлять не меньше 7-8 часов. При заболевании человек не случайно чувствует повышенную сонливость, ведь это отличный способ восстановления сил.

**Питание.** Самое главное в питании — это соблюдение баланса. Многие понимают вред избыточного питания — слишком много транс-жиров, фастфуда, сладкого и мучного снижают защитные силы. Но дефицит питания

также негативно сказывается на человеке. Важно сбалансированное питание и достаточное содержание воды в рационе.

**Алкоголь и курение** пагубно влияют на работу иммунной системы. Восстановление иммунитета подразумевает полный или практически полный отказ от этих вредных привычек.

*Материал подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Сорочинская У.Ю.*