**Профилактика простудных заболеваний.**

**Как укрепить иммунитет**

Пришла осень, а с ней настала череда постоянных простуд и вирусов. Все мы люди занятые и не можем себе позволить долго расслабляться дома и неторопливо заниматься лечебными процедурами. Любую болезнь лучше пресекать до ее наступления, а иммунитет необходимо повышать.

Если вы обнаружили у себя такие признаки слабого иммунитета, как **быструю утомляемость, постоянную усталость, частые простудные заболевания, частую бессонницу или сонливость, ломоту в суставах и мышцах, хронические заболевания**, вам нужно внимательно ознакомиться с нашей статьей! Мы расскажем о том как не заболеть и остаться здоровым в самый неблагоприятный сезон, а также как укрепить здоровье и повысить иммунитет. 10 простых правил вам в этом помогут.

1) Нет ничего удивительного, что основой крепкого иммунитета является **здоровое питание**. Повысить и укрепить иммунитет можно регулярным, не менее трех раз в день, питанием. Ваш рацион должен быть разнообразным и должен включать молочные продукты, мясо, овощи, фрукты, зелень, рыбу. Достаточное поступление растительной пищи с клетчаткой, а также употребление молочных продуктов с кисломолочными бактериями способствует нормализации состава микрофлоры кишечника, положительно влияет на усиление и укрепление иммунитета. В первую очередь следует увеличить употребление продуктов с высоким содержанием **витаминов С, Е и А.**

Вот продукты, которые особенно положительно влияют на иммунитет: **тыква, морковь и брокколи; Зелень и цитрусовые; Молочные продукты; Оливковое масло; Лосось; Патиссоны и кабачки; Киви и клубника; Орехи (особенно кедровые), Морская капуста.**

Избегайте продуктов с повышенным содержанием холестерина: **Печень, Мозги, Сало, Куриные яйца** (хотя не возбраняется включать в меню одно яйцо в день).

2) Чтобы не болеть и сохранить здоровье также важен **полноценный сон**. Под этим понятием имеется в виду непрерывный сон продолжительностью от семи до девяти часов в сутки. Конечно, время которое требуется именно Вам, зависит от особенностей организма. Регулярный недосып может привести к формированию синдрома хронической усталости, который проявляется быстрой утомляемостью, раздражительностью, слабостью и сонливостью.

3) Для того, чтобы быть здоровыми, необходимо жить активной жизнью и находить место **физическим активностям**. Большинство современных людей ведут малоподвижный образ жизни, который, несомненно, подрывает наше здоровье и иммунитет. Отличный совет для тех, кто хочет быть всегда в форме — регулярные пешие прогулки. Рекомендуется проходить пешком не менее трех километров, или же не менее тридцати минут непрерывной ходьбы. Также вам поможет ежедневная зарядка (например, легкие упражнения для ног и пресса, упражнения на растяжку). Начните хотя бы с 15 минут в день, и вы не заметите как быстро втянетесь и помимо отличного здоровья приобретете еще и подтянутый вид!

4) Кроме того, важным моментом для сохранения здоровья является **устранение стресса** **и снижение количества стрессовых ситуаций**. Стресс является мощным разрушителем иммунной системы человека, а после перенесенного стресса у человека могут развиться хронические заболевания, такие как сахарный диабет! Хорошо помогает расслабиться теплая ванна, спокойная музыка, йога, медитация. И, конечно, спокойный и трезвый взгляд на вещи даже в самой непростой ситуации. Как известно, нервные клетки не восстанавливаются, поэтому лучше их сохранить на будущее. Они еще пригодятся.

5) Также один из проверенных способов укрепления иммунитета — это **контрастный душ**. Эта простая процедура улучшает кровообращение, способствует работе сосудов. Важно отметить, что душ не рекомендуется людям с сосудистыми и сердечными заболеваниями. Совет очень прост — каждый день стойте в душе 10-15 секунд под горячей водой, а затем 10-15 секунд под холодной и повторяйте такое чередование 3-5 раз. После душа стоит хорошенько растереть кожу полотенцем.

6) Далее перечислим несколько **РЕЦЕПТОВ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ**, которые не дадут Вам заболеть. Для поднятия иммунитета издавна используются клюква и **отвары различных трав**. Для приготовления средства для поднятия иммунитета на основе клюквы потребуется: полкило клюквы, пара зеленых яблок и стакан ядер грецкого ореха, полстакана воды и полкило сахара. Яблоки нужно нарезать кубиками, (чистить от кожуры не надо), затем добавить все остальные ингредиенты и довести на медленном огне до кипения. Полученную смесь разложить по стеклянным банкам и принимать утром и вечером по 1 столовой ложке.

7) Также прекрасным средством повышения иммунитета является так называемый **витаминный компот.** Для него нужны травы – мята, мелисса, иван-чай, цветы каштана и ягоды – клюква, черная смородина, вишня и любые другие. На литр кипятка нужно взять по 5 столовых ложек трав, заварить и дать настояться два часа. Ягоды сварить в двух литрах воды. Полученные отвары смешать в равных пропорциях. Пить такой компот нужно каждый день, по 0,5 литра.

Еще хороши для повышения иммунитета **компоты с шиповником**, так как именно в этой ягоде очень высокое содержание витамина С. Рецепт прост: измельчите две столовые ложки сухих плодов шиповника, залейте 0,5 л воды, кипятите 15 минут на слабом огне. Настаивайте в течение ночи. Пейте как чай, можно добавить мед или кагор.

Стоит добавить, что самой иммуноподнимающей ягодой является **облепиха**. Для достижения быстрого эффекта в день рекомендуют выпивать по 3 стакана облепихового сока и сколько угодно морса из замороженных ягод или варенья.

8) Еще существует такой интересный способ поднятия здоровья и повышения иммунитета, как **витаминная ванна**. Для ее приготовления нужны листья, сухие плоды или веточки малины, смородины, облепихи, брусники, шиповника, рябины. Можно взять несколько компонентов, не обязательно искать все. Взять их в равных количествах, залить кипятком и настаивать 5-10 минут. Этот отвар следует добавить в ванну. Также можно добавить в ванну несколько капель масла эвкалипта и кедра. Принимать такую ванну нужно 10-15 минут. С помощью этой процедуры можно не только повысить иммунитет, но и успокоить головные боли, облегчить дыхание при простуде и снять ломоту в теле.

9) Также для укрепления иммунитета можно использовать **в пищу БАДы.** Конечно лучше придерживаться народных способов в этом вопросе, но некоторые средства также являются эффективными. Чтобы не болеть, не стоит забывать про такое верное средство, как настойку Эхинацеи, которую можно найти в каждой аптеке и ее покупка совсем не ударит по бюджету. Также рекомендуют  «Феокарпин» — на основе хлорофилла, «Астин» — на основе микроводоросли Гематококкус, «Тимусамин» и «Эпифамин» (пептидные препараты) и обычное мумие (по 0,3 гр. ежедневно в течение 20 дней). Кроме того стоит обратить внимание на  «Кордицепс» и  «Пау д’Арко», «Жир печени акулы», различные медовые драже компании «Тенториум» и «Риалам» из «Родника Здоровья».

10) И в завершение нашего перечня средств, для повышения иммунитета, пожалуй, самая необычная рекомендация. Существует научно доказанный факт, что для того, чтобы здоровье не подводило, и иммунитет был крепким, необходимо регулярно прибегать к интеллектуальным нагрузкам. Именно тогда в нашем организме начинают вырабатываться особые активирующие вещества — нейроиммуномедиаторы. Без этих веществ даже самое чудодейственное лекарство иммунитету не поможет. Поэтому настоятельно рекомендуем читать умные книги, решать философские вопросы, развиваться и времени на болезни у Вас не останется!

Теперь Вы знаете все основные вещи, которые позволят Вам сохранить здоровье, укрепить иммунитет и спокойно заниматься более важными вещами, чем лечением подхваченной простуды. Не болейте!