

ИГРЫ ИММУНИТЕТА

Психологи считают, что человеческий организм в моменты перехода из одного сезона в другой словно концентрируется в ожидании – готовится к изменению температурного режима, влажности, продолжительности светового дня, уровня солнечной радиации и других факторов окружающей среды. Причем коренное население каждого климатического пояса имеет свои сроки таких переходных периодов. А потому, скажем, уроженцы Крайнего Севера, где лето весьма условное, а другие сезоны сменяются стремительно, практически за несколько дней, крайне тяжело приспособляются к жизни в зонах умеренного или, тем более, субтропического климата, где времена года сменяются традиционно.

По мнению врачей, такая концентрированность организма в ожидании сезонных изменений в природе выражается в особенно напряженном состоянии

всех органов и систем, чем и объясняется обострение многих хронических заболеваний весной и осенью. Это и неудивительно, ведь для того, чтобы работать в режиме повышенного напряжения, организму нужны немалые силы. А всегда ли мы можем похвастаться крепким здоровьем и отличным самочувствием, дающим силы противостоять природным явлениям? Увы, к сожалению, современный житель мегаполиса

всячески ослабляет свои защитные силы сидением в душных офисах, нерегулярным питанием, отсутствием прогулок на свежем воздухе,

Замечали ли вы,
что периоды межсезонного ожидания –
когда зимние холода,
кажется, никогда не отступят перед весной,
весенняя распутица никак не сменится
нагретой летним зноем землей,
а вместо надоевшей жары не придет
желанная осенняя прохлада –
гораздо тяжелее переносятся организмом,
чем собственно мороз,
жара или затяжные дожди?
Оказывается, это не капризы избалованной
человеческой натуры,
а специфическая реакция организма
на сезонные перемены в природе.



малоподвижным образом жизни и неполноценным сном. В итоге иммунитет ослабляется, и напряжение организма в периоды межсезонья дает себя знать недомоганиями, раздражительностью, депрессиями и бесконечными респираторными заболеваниями, когда, кажется, даже самый ничтожный вирус способен свалить нас с ног.

ПРОВОКАТОРЫ ОСЛАБЛЕННОГО ИММУНИТЕТА

Наряду с неблагоприятной городской экологией и напряженным рабочим ритмом – факторами, которые подрывают силу нашего иммунитета, но на которые мы, как ни жаль, практически не в силах повлиять, – есть еще много причин, ослабляющих защитные силы нашего организма, вполне подконтрольных человеческому влиянию. Да, со стрессами и депрессиями бороться сложно, особенно когда погода давит нудной слякотью или унылой серостью затяжных дождей, а нестабильная ситуация в стране заставляет всех вздрагивать от мысли о возможной потере работы. Но есть еще много причин, подвергающих наш организм испытаниям, с которыми можно и нужно бороться:

- дисбактериоз от питания фаст-фудом, сухими бутербродами или супами из пакетиков;

- хронический кариес и другие недолеченные воспалительные заболевания;
- увлечение антибиотиками по каждому пустячному поводу вроде насморка;
- частые переезды, командировки со сменой часовых поясов;
- увлечение жесткими диетами;
- злоупотребление алкоголем, курение.

ПРИЗНАКИ ОСЛАБЛЕННОГО ИММУНИТЕТА:

- быстрая утомляемость;
- постоянное чувство усталости;
- повышенная сонливость на фоне изматывающей бессонницы;
- психологическое напряжение как постоянное внутреннее состояние;
- ломота в мышцах и суставах;
- частые проявления аллергии, герпеса, кожных высыпаний различного происхождения;
- постоянные простуды, приобретающие затяжной характер;
- обострение хронических заболеваний.

ЧЕМ ПОМОЧЬ ИММУНИТЕТУ?

Начинайте утро с полноценного завтрака. Полноценный – это не чашка кофе с мандаринкой, а вареное яйцо, тосты с джемом, йогурт, сок, салат и даже кусочек вареного мяса. Приучите



себя есть по утрам кашу – гречневую, манную, пшеничную, рисовую – любую. В крупах содержится селен. Результаты последних исследований доказали, что у людей, страдающих от нехватки этого элемента, не только снижен иммунитет, они к тому же агрессивны и чаще подвержены депрессиям.

Кстати, селен содержится также в кокосах, фисташках, сале, чесноке, морской рыбе, белых грибах, яйцах, печени, курином мясе, говядине, пшеничном хлебе и семечках подсолнечника. Ешьте побольше кисломолочных продуктов, содержащих лактобактерии (живые йогурты, кефир, творог и др.). Их основная задача – восстанавливать популяцию полезных бактерий, нарушенную сильным стрессом, приемом антибиотиков или других лекарств.

Обеспечьте себе хороший отдых.

Он подразумевает не только восьмичасовой сон, но и хорошее настроение. Кстати, медики установили, что чем чаще мы встречаемся с приятными собеседниками, тем меньше болеем. Объяснение феномену простое: душевный разговор с подругой за бокалом красного вина снимает стресс, подавляющий иммунную систему. Так что с чистой совестью пейте глинтвейн в хорошей компании и делайте все, что способно поднять вам настроение. Тем более что красное вино – отличная профилактика ОРЗ. Эффективно укреплять иммунитет и прогулки на свежем воздухе, особенно в солнечный день, поскольку светотерапия стимулирует выработку гормона хорошего настроения – серотонина.

Принимайте иммуностимуляторы.

Создать идеальные условия и в семье, и на работе невозможно. Поэтому проще укрепить иммунную систему. Для этого подойдут травяные сборы, которые к тому же помогают не допустить

активизацию болезнетворных бактерий в вашем организме.

Не заболеть в межсезонье поможет, например, иммуномодулирующий фитопрепарат Имупрет («Бионорика»). Благодаря сбалансированному растительному составу (в него входит 7 лекарственных растений – алтей, ромашка, хвощ полевой, листья грецкого ореха, кора дуба, одуванчик, тысячелистник) средство подходит не только взрослым, но и детям с 1 года.

Для профилактики ОРВИ рекомендуется прием Имупрета взрослым и детям с 12 лет по 25 капель или 2 таблетки, детям 6-11 лет – по 15 капель или по 1 таблетке, детям от 2 до 5 лет – по 10 капель, детям от 1 года – по 5 капель 3 раза в день в течение 1 месяца.

Но если вирус все-таки попал в организм, при первых симптомах ОРВИ Имупрет будет не менее эффективен. Препарат оказывает иммуномодулирующее, противовоспалительное, противовирусное, антибактериальное и вяжущее действие. Прием Имупрета сокращает острый период инфекционных заболеваний, а также значительно снижает риск развития осложнений и защищает от рецидивов (повторных заболеваний). Именно поэтому в острый период (первые 2-3 дня) его принимают до 5 раз в день, а затем переходят на трехразовый прием в течение 2-3 недель.

Препарат эффективен для лечения и профилактики острых и хронических заболеваний дыхательных путей, особенно в период весенних и осенних эпидемий ОРВИ, в том числе применяется при лечении острого тонзиллита, ларингита, фарингита. ®

Подготовила **Светлана Терехова**



Захворювання органів дихання? Імупрет®

7 рослинних
компонентів



перешкоджає поширенню
інфекції¹



зміцнює імунітет²



захищає від рецидивів та ускладнень³

Розкриваючи силу рослин

Імупрет®. Показання до застосування: Захворювання верхніх дихальних шляхів (тонзиліт, фарингіт, ларингіт). Профілактика ускладнень та рецидивів при респіраторних вірусних інфекціях внаслідок зниження захисних сил організму. **Спосіб застосування та дози:** В залежності від симптомів захворювання, препарат застосовують в таких дозах: гострі прояви: Дорослі та діти від 12 років по 25 крапель або по 2 табл. 5-6 разів на день, діти 6-11 років по 15 крапель або по 1 табл. 5-6 разів на день, діти 2 до 5 років по 10 крапель 5-6 разів на день, діти з 1 до 2 років по 5 крапель 5-6 разів на день. Після зникнення гострих проявів доцільно приймати ще протягом тижня. **Протипоказання:** Підвищена індивідуальна чутливість до компонентів препарату. Не рекомендується застосовувати у період вагітності та годування груддю. **Побічні ефекти:** рідко можуть виникати шлунково-кишкові розлади, алергічні реакції.

1. Стан імунологічної резистентності і ефективність профілактики і лікування ускладнень ГРВІ у дітей. (Е. Прохоров) «Здоров'я України» 29 № 3 (88) лютий 2004.
2. Імуномодулюючі властивості препарату Тонзилгон Н (О. Мельников) «Здоров'я України» № 5 (136) Лютий 2006; Експериментальне дослідження імуномодулюючих властивостей Тонзилгону Н in vitro (О. Мельников, О. Рильська), ЖУНГБ № 3/2005, (стр 74-76).
3. Стан імунологічної резистентності і ефективність профілактики і лікування ускладнень ГРВІ у дітей. (Е. Прохоров) «Здоров'я України» 29 № 3 (88) Лютий 2004; саногенетична корекція стану мукозального імунітету у дітей з використанням сучасних рослинних імуномодуляторів (О. Цюдікова, К. Гарбар) «Сучасна педіатрія» № 3 (43) / 2012; Здоров'я у сезон застуд завадки комбінованому рослинному препарату (M. Rimmele) Naturamed 5/2010, Medical Nature № 5/2011.

Імупрет® краплі: Р.С. №UA/6909/01/01 від 26.07.12. **Імупрет® таблетки:** Р.П. №UA/6909/02/01 від 26.07.12.

ТОВ «Біоноріка», 02095, м. Київ, вул. Київський Затон, 9, тел.: (044) 521-86-00, факс: (044) 521-86-01, e-mail: info@bionorica.ua.

Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням препарату обов'язково ознайомитися з інструкцією та проконсультуватися з лікарем. Виробник Біоноріка (Німеччина)

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я