ВОКЦМП

КАК ПОДНЯТЬ ИММУНИТЕТ ОРГАНИЗМА?

Помочь иммунной системе вдохнуть новую жизнь нелегко, но возможно. Для этого должен быть использован комплексный подход. Важна любая мелочь.

1. Нормализация образа жизни, питания и сна, особенно, если они являются причинами иммунодефицита.
2. Устранение причин, которые могли спровоцировать иммунный дисбаланс.
3. Адекватное лечение имеющихся хронических заболеваний.
4. Отказ от вредных привычек.
5. Прием поливитаминных комплексов или отдельных витаминов (А, С, Е).
6. Прием лекарственных растений, относящихся к группе иммуномодуляторов (эхинацея, подорожник, продукты пчеловодства).
7. Четкое выполнение лечебных рекомендаций специалистов по медикаментозному лечению заболеваний иммунной системы.

Баня занимает особое место в поддержании иммунных способностей организма на высоком уровне. Главное условие, которое должно быть соблюдено в случае выбора её в качестве восстановительного мероприятия – отсутствие медицинских противопоказаний или индивидуальной непереносимости высоких температур. Лечебный эффект бани в отношении иммунитета заключается в стимуляции кровообращения во всех органах и тканях, что способствует ликвидации хронических очагов инфекции, выведению токсических продуктов, ускорению синтеза иммуноглобулинов.

Закаливание организма – не менее важный атрибут в системе иммуномодуляции. Но здесь важно – не переборщить. Только последовательное и поэтапное закаливание может помочь. В противном случае иммунитет, наоборот, ещё больше снизится. Ни в коем случае, нельзя начинать из слишком низких температур. Постепенное их снижение путем воздушных ванн и водных процедур повысит устойчивость к вредным факторам окружающей среды, активирует резервные ресурсы организма.