

365 и

БИБЛИОТЕКА
ЗДОРОВОГО
ЧЕЛОВЕКА

правил крепкого иммунитета

- ПРОДУКТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
- ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ИММУНИТЕТА
- САМЫЕ ВАЖНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА

СЕРОКЛИНОВ ВАЛЕРИЙ НИКОЛАЕВИЧ – кандидат медицинских наук, врач высшей категории, доцент кафедры педиатрии ФПК и ППС АГМУ, краевой детский пульмонолог.

Валерий Николаевич Сероклинов

36 и 6 правил крепкого иммунитета

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2955115
36 и 6 правил крепкого иммунитета / Сероклинов В.Н.: Эксмо; Москва; 2012
ISBN 978-5-699-54541-4

Аннотация

Каждый человек может заболеть. Однако один болеет один раз в год и легко переносит заболевания, а другой - часто, долго и с осложнениями. Все дело в иммунитете. Почувствовав приближение гриппа или ОРЗ, мы начинаем снимать симптомы, не обращая внимания на регулярность их возвращения. А ведь выход прост - нужно позаботиться о своей защитной системе. В этой книге мы постарались собрать все необходимое для того, чтобы укрепить иммунитет, оздоровить, очистить и омолодить свой организм. Следуя нашим правилам, вы максимально сократите риск возникновения заболеваний: респираторных, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, даже онкологических. Будьте здоровы – это просто!

Содержание

Введение	4
Иммунитет. Самое важное	5
Правило №1	7
Правило №2	9
108 шагов по ручью	10
Талая вода	12
Серебряная вода	14
Правило №3	15
Правило №4	17
Правило №5	19
Правило №6	21
Правило №7	22
Правило №8	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Валерий Николаевич Сероклинов

36 и 6 правил крепкого иммунитета

Введение

Каждый человек может заболеть. Однако один болеет один раз в год и легко переносит заболевания, а другой – часто, долго и с осложнениями. Все дело в иммунитете. Почувствовав приближение гриппа или ОРЗ, мы начинаем снимать симптомы, не обращая внимания на регулярность их возвращения. А ведь выход прост – нужно позаботиться о своей защитной системе.

Если вам знакомо что-то из нижеперечисленного, обязательно задумайтесь об укреплении здоровья:

- вы болеете респираторными заболеваниями более пяти раз в год;
- вы постоянно чувствуете себя уставшим, вялым и разбитым;
- вы все чаще замечаете симптомы появления хронического заболевания;
- у вас аллергия, часто мучает герпес.

В этой книге мы постарались собрать все необходимое для того, чтобы укрепить иммунитет, оздоровить, очистить и омолодить свой организм. Следуя нашим правилам, вы максимально сократите риск возникновения заболеваний: респираторных, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, даже онкологических.

Однако не забывайте, что при серьезных проблемах с иммунной системой необходима консультация и частый осмотр врача-иммунолога.

Иммунитет. Самое важное

Давно заметили, что человек, который перенес опасную заразную болезнь, как правило, второй раз ею не заболевает. В Китае был изобретен метод борьбы с тяжелыми случаями оспы. Он заключался в том, что оспенные корочки растирали в порошок и втягивали через нос. Это делалось для того, чтобы вызвать легкую форму оспы.

Невосприимчивость к повторному заражению одной и той же инфекцией обусловлена иммунитетом. Термин «иммунитет» происходит от латинского слова «immūnis» – освобождение, избавление от чего-либо. Так в Древнем Риме называли гражданина, свободного от некоторых государственных повинностей.

В наше время под иммунитетом понимают:

- Иммунитет – свойство живых организмов предотвращать проникновение чужеродных молекул в клетки организмов, узнавать их, разрушать и выводить из организма.
- Иммунитет – это несовместимость тканей при трансплантации и отторжение их.
- Иммунитет – это способность организма обеспечивать уничтожение стареющих тканей и восстановление тканей.

Иммунитет может быть врожденный и приобретенный.

Врожденный иммунитет обусловлен наследственно закрепленными особенностями организма и представляет собой невосприимчивость к каким-либо заболеваниям. К примеру, люди невосприимчивы к чуме собак. Также доказано, что некоторые люди невосприимчивы к ВИЧ или туберкулезу.

Приобретенный иммунитет делится на активный и пассивный.

Приобретенный активный иммунитет возникает после перенесенного заболевания или после введения вакцины (ослабленный микроб) в виде прививки.

Приобретенный пассивный иммунитет развивается при введении сыворотки – готовых антител. Также пассивный иммунитет возникает при передаче антител ребенку с молоком матери или внутриутробным способом.

Механизм клеточной защиты организма еще в 1883 году установил наш соотечественник И. И. Мечников, который доказал, что сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям связана со способностью специальных клеток крови и тканей организма захватывать и переваривать возбудителей инфекций.

Это явление получило название фагоцитоза, а активные клетки, «охотящиеся» за чужеродным веществом, назвали фагоцитами. Выработка антител и явление фагоцитоза представляют собой специфические механизмы реакции природной защиты организма.

Помимо этого, существуют и другие составляющие защитной функции организма. К ним относят:

- невозможность проникновения большинства микроорганизмов через кожные и слизистые покровы;
- наличие в кожных секретах и кислом содержимом желудка веществ, создающих неблагоприятную среду для чужеродных микроорганизмов;
- присутствие в жидкостях организма (в крови, слюне, слезах и пр.) дополнительных ферментов, разрушающих микроорганизмы (например, лизоцим).

Защита организма проводится не только путем защиты от попадания в него чужеродных веществ, но и очищением всех органов и тканей от уже попавших антигенов. Очищение – это очень важный аспект в нормализации защиты организма. Вирусы, бактерии, токсины, продукты распада бактерий выводятся из организма с потом, мокротой, мочой, испражнениями и другими экскрементами при достаточной стимуляции механизмов очищения организма.

К дополнительным составляющим защитной функции человеческого организма относят и интерферон – противовирусный белок, вырабатываемый зараженной клеткой. Распространяясь по межклеточной жидкости и оседая на мембранах здоровых клеток, интерферон защищает здоровую клетку от проникновения в нее вирусных частиц.

Таким образом, иммунитет – это многоуровневая защита организма. Известно, что таковая физиологическая функция может быть снижена вследствие воздействия ряда неблагоприятных факторов.

При ожоге, переохлаждении, кровопотере, голодании, травме страдают целостность кожных покровов, объем циркулирующих антител, механизмы выведения токсинов и другие обезвреживающие факторы. В этом случае организм становится более чувствительным к инфекциям, механизмы регенерации (заживления) затягиваются.

Длительное подавление механизмов природной защиты организма резко повышает шанс развития раковых заболеваний, поскольку раковые клетки являются мутантными по отношению к организму и в здоровом теле они быстро распознаются Т-лимфоцитами и уничтожаются ими.

Недостаток внутренних ресурсов для защиты организма в десятки раз повышает риск того, что лимфоциты пропустят раковую клетку и та задаст прогрессирующий и неотвратимый рост дочерних раковых клеток. Существует ряд препаратов (иммуномодуляторы), содержащих как синтезированные, так и естественные природные вещества («Кордицепс», «Спирулина», «Икан», «Хитозан», «Антилипидный чай», «Биокальций»), повышающие силу неспецифического иммунитета.

Таким образом, внутренний механизм защиты – как система обороны, которая защищает вас от воздействия всего, что может навредить организму. Эта очень обширная категория включает бактерии, грибы, вирусы и все то, что ваше тело определит как чужеродное. Сюда же могут быть отнесены трансплантированные органы, пенициллин и некоторые другие лекарства, частицы пыли и пыльца растений.

В некоторых случаях чужими оказываются клетки нашего собственного тела, мутировавшие и утратившие свои характеристики, присущие клеткам вашего организма. Защита организма следит за появлением таких клеток, которые являются прямыми источниками рака.

В любое время иммунная система стремится наперерез всему инородному и активизирует целый ряд средств, которые все это инородное разрушают.

Все мы непрерывно подвергаемся вторжению инородного как из окружающего нас мира, так и изнутри нашего собственного организма.

Мы зависим от количества ресурсов, вовлекаемых в работу наших внутренних защитных механизмов, которые работают непрерывно, как часы, чтобы защитить нас от враждебного мира. Без здоровой физиологической защитной функции, способной уничтожить всех наших врагов, мы приговорены к быстрой смерти, подобно ребенку, живущему под стеклянным колпаком. В свете сказанного нетрудно понять, что если вы хотите обладать прекрасным здоровьем, одной из самых главных ваших целей должно являться укрепление физиологической защиты. А теперь перейдем непосредственно к правилам крепкого иммунитета.

Правило №1

Закаляйся, если хочешь быть здоров

В технике термином «закаливание» обозначается придание какому-либо веществу свойства большей твердости. В свое время это понятие было заимствовано медиками. Закаливание использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Закаливание укрепляет организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, а главное – укрепляет иммунитет и снижает частоту простудных заболеваний.

Доказано: наиболее эффективно закаливание водой. Начинать нужно с обтирания мокрым полотенцем или губкой сначала до пояса, а затем – всего тела. При этом температура помещения, в котором проводится водная процедура, должна быть не ниже 18-20 °С.

ФАКТ

Благоприятный климат – средство, улучшающее иммунитет, даже если мы прибегаем к нему только во время отпуска. География крепкого иммунитета: Калининградская область, Прибалтика, север Польши и Германии, Швейцария, север Италии, юг Австрии, Черногория, Хорватия, Словения.

Сначала приступают к обтиранию. Полотенце, губку или специальную рукавичку смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины, ног. После этого сухим жестким полотенцем растирают тело до покраснения и приятного ощущения тепла. Вода должна быть комнатной температуры или слегка подогретой.

- Второй этап – обливание. Начинать нужно с температуры воды около 30 °С, а затем постепенно понижать ее до 15 °С.

- Третий этап – душ. После привыкания к обычному с постепенным понижением температуры воды до 10-12 °С, хорошо перейти к контрастному душу (чередование горячей и холодной воды по 30-40 секунд), повторяя процедуру 3-4 раза. Это еще и активная гимнастика сосудов кожи и нервных окончаний.

- Четвертый этап – купание в реке или естественном водоеме. Вначале температура воды должна быть не ниже 18-20 °С. В воде нужно больше двигаться, причем чем прохладнее вода, тем больше движений.

- Пятый и последний этап закаливания водой – «моржевание». Это сильнодействующая процедура, приступать к которой может только хорошо подготовленный, закаленный человек. Ведь во время пребывания в «ледяной купели» температура тела снижается на 1-3 °С, а кожи – на 10-15 °С. Значительно повышается расход энергии, артериальное давление, газообмен. Человек, плавающий проруби, поглощает воздуха в 10-12 раз больше, чем обычно, а количество крови, выталкиваемое сердцем в сосуды за одно сокращение, увеличивается.

После такого купания приспособительные механизмы организма длительное время находятся в состоянии большого напряжения, чтобы компенсировать дефицит тепла.

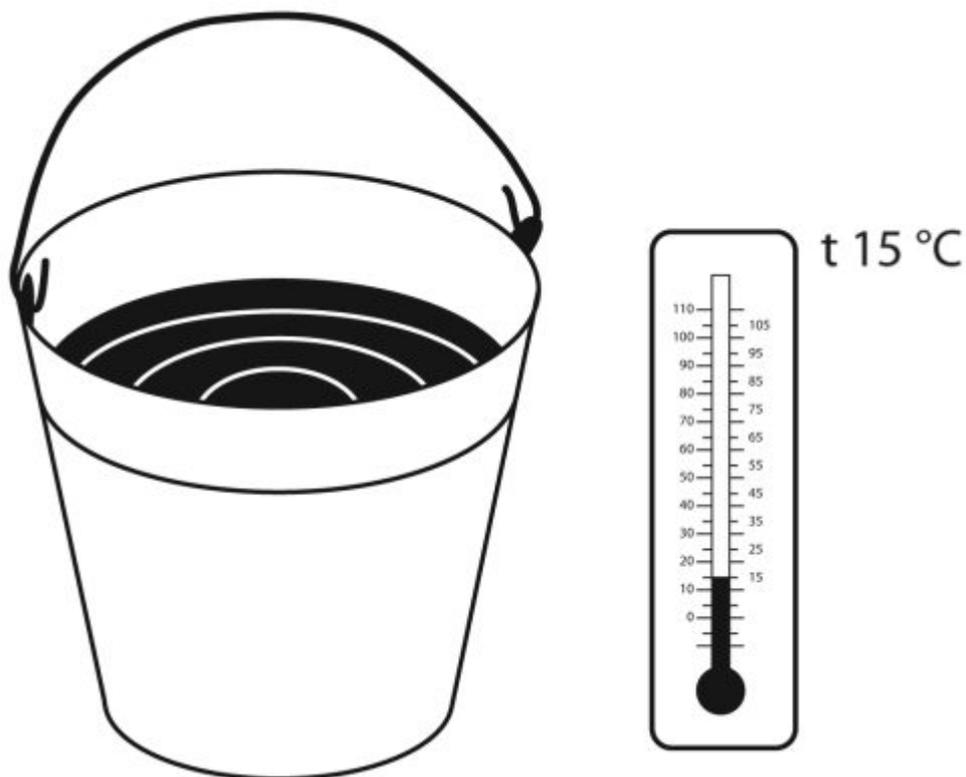


Рис. 1

Для достижения эффекта закаливания вполне достаточно 1 минуты (максимум – 2 минут) пребывания в ледяной воде, а начинать нужно с 30 секунд.

Переходить от раздевалки к месту купания лучше в спортивном костюме или халате. После купания нужно сразу же снять мокрый костюм, растереться досуха и выполнить комплекс физических упражнений.

Закаливание не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, закаливание действительно укрепляет иммунитет.

Главное правило в закалке – это постепенность. Иммунитет любит, когда закаливание идет постепенно, снизу вверх. Сначала обливайте нижние конечности, затем тело от пояса, и только после этого можно обливаться или принимать прохладный душ полностью. После контрастного душа энергично разотрите тело мочалкой.

Правило №2

Вода на страже иммунитета

Для укрепления иммунитета очень важна вода. Давно известно, что во время респираторного заболевания нужно пить как можно больше жидкости. Кроме того, есть техники, основанные на целебных свойствах воды. Водой закаляются, как мы уже писали выше, воду пьют. Есть множество способов насыщения воды различными дополнительными полезными свойствами.

108 шагов по ручью

«108 шагов по ручью» – так называется техника, которая пришла к нам от буддистских монахов. Несложно понять из названия, что суть этой техники состоит в том, что нужно проходить ровно 108 шагов босиком по текучей воде. Это поможет освободиться от ненужных мыслей, а умение дать мозгу отдохнуть – один из столпов хорошего иммунитета.

Эту технику можно практиковать как зимой в квартире, так и летом, например, на даче или приусадебном участке. При этом совсем не обязательно иметь собственный ручей – его вполне заменит вода из шланга. Главное, чтобы была возможность походить по текущей воде. Если на улице холодно, практику монахов рекомендуем продолжать. Можно «шагать» и в тазике, наполненном водой, в ванне, положив включенный душ в дальнюю от стока сторону. Температуру воды поначалу следует выбирать комфортно-теплую, а после упражнения необходимо дождаться, пока ноги высохнут и согреются самостоятельно.



Рис. 2

Буддисты считают, что шагов должно быть ровно 108. По легенде, это цифра означает число человеческих страстей. У человека есть шесть органов чувств – зрение, обоняние, осязание, слух и вкус, к которым в буддизме добавляется еще и сознание.

То, что мы ощущаем, может быть приятным, неприятным или нейтральным. Умножив шесть на три, получим 18. Любое ощущение может вести либо к блаженству, либо оттолкнуть от него: $18 \times 2 = 36$. А это число умножим на три, поскольку любой наш опыт существует в прошлом, настоящем и будущем. Но если вам чужды философские материи, просто шагайте 108 раз, считая шаги.

Талая вода

Кроме того, есть методика оздоровления организма с помощью талой воды. Утверждают, что свежая талая вода действительно укрепляет организм человека и повышает иммунитет. Употребление талой воды способствует омоложению организма. Структура талой воды схожа со структурой протоплазмы наших клеток, этим и объясняют ее чудодейственные свойства. Нужно помнить, что лечебные свойства талой воды сохраняются до 5-6 часов.

Конечно же, небезразлично, какую воду замораживать. Для получения воды с лечебными свойствами нужно замораживать исключительно чистую дистиллированную воду. Например, полученную через домашнюю систему очистки воды (систему обратного осмоса).

Покупая различные напитки, изготовленные из талой воды, нужно знать, что отечественные компании либо замораживают обычную водопроводную воду (в лучшем случае – артезианскую), либо не замораживают ее совсем, полагаясь на нашу доверчивость.

Для профилактики и лечения сосудистых расстройств следует выпивать по 2-3 стакана холодной талой воды (можно с кусочками льда). Первый стакан выпивают рано утром за час до еды, остальные – в течение дня, за час до очередного приема пищи. Достаточная доза, оказывающая лечебный эффект, – 10 г талой воды на 1 кг веса. В ряде случаев дозу следует увеличить (если болезнь запущена, при ожирении, нарушении обмена веществ).

Тем, кто страдает от головных болей, гипертонии, а также всем, кто хочет продлить молодость и сохранить здоровье, рекомендуют чаще пить талую воду.

Талая вода не только улучшает физическое состояние организма, но и замедляет процессы старения, препятствуя уменьшению содержания воды в клетках, которое обычно происходит в старческом возрасте. Люди старше сорока лет отмечают, что употребление талой воды облегчает работу внутренних органов, воздействует на состав крови, что обеспечивает полноценную работу сердечно-сосудистой и нервной системы, нормализует работу мышц, улучшает общее самочувствие.

Давая человеческому организму дополнительную энергию, талая вода снижает утомляемость, позволяет обходиться меньшими, чем обычно, количеством пищи и продолжительностью сна, заметно стимулируются жизненные процессы. Особенно это заметно в повышении сопротивляемости организма как вирусным заболеваниям, так и раку.

Восстанавливается иммунная система, оживляется и омолаживается организм. У оперированных больных быстрее идет заживление ран и процесс выздоровления. Люди, которые пьют талую воду во время голодания, практически не чувствуют голода. По этим же причинам тем, кто бросает курить, также рекомендуют не набивать желудок чем попало, а на протяжении дня пить талую воду. В таком случае не набирается лишний вес и организм быстрее очищается от последствий курения.

Талая вода также положительно влияет на мозговые процессы, так как мозг состоит практически из воды – на 80%. Поэтому при приеме талой воды улучшается память, внимательность, сосредоточенность, восприимчивость к новой информации, повышается жизнедеятельность и работоспособность.

Талая вода даже лечит мигрени, простуды, остеохондрозы, радикулиты, аллергии.

Талой водой можно растирать лицо и все тело. Кусочками льда можно протирать кожу лица. Это способствует улучшению циркуляции крови, и кожа начинает лучше снабжаться кислородом, стимулируются регенеративные процессы. Исчезают различные покраснения и отеки. Будет очень хорошо, если вы приучите себя умываться талой водой или кусочками льда. Кусочками льда также вылечивают сильные ушибы и отеки, протирая эти места круговыми движениями.

Для кардинальных и ошеломляющих изменений в организме, таких, как омоложение, улучшение пищеварения, улучшение состояния всех органов и сосудов, нужно принимать талую воду как минимум 3 месяца (90 дней). А еще лучше принимать такую воду всю жизнь. За эти 3 месяца произойдет процесс полного замещения воды в тканях организма и полностью обновится кровь.

Серебряная вода

Давно известно, что серебро является мощным иммуномодулятором, который можно сравнить со стероидными гормонами. Ионы серебра мощно и быстро активизируют защитную функцию организма.

Для приготовления серебряной воды лучше покупать очищенную воду с содержанием естественных солей натрия, калия, кальция, магния на уровне 100-500 мг/дм³. Если вы используете воду из крана, то необходимо дать ей отстояться в течение четырех часов, так как она содержит много хлора.

Для профилактики заболеваний рекомендуется каждый раз употреблять воду, обогащенную ионами серебра. В настоящее время такую воду можно купить в магазине или приготовить самим.

РЕЦЕПТ 1

Любое серебряное изделие опустить в кипяченую воду и оставить на несколько часов. Жидкость, полученная таким способом, будет обладать слабовыраженным действием. Ее можно употреблять в любом количестве и детям, и взрослым с целью профилактики. Взрослым и детям полезно пить по ½ стакана такой воды 3 раза в день перед едой. Можно добавить в раствор аскорбиновую кислоту, которая усилит лечебные свойства серебряной воды.

РЕЦЕПТ 2

Любое украшение из чистого серебра тщательно вымыть и почистить и кипятить в эмалированной кастрюле до тех пор, пока вода в кастрюле не выкипит наполовину. Через 2 часа при комнатной температуре раствор готов к употреблению. Такую воду рекомендуется пить по полстакана за 15 минут до еды ежедневно в течение месяца. Взрослым рекомендуется принимать по ½ стакана серебряной воды 2 раза в день, детям – по ⅓ стакана 2 раза в день.

Чтобы получить более обогащенную серебром воду, используют ионаторы. В 1995 году на одном из заводов Москвы был создан генератор ионов серебра, названный «Георгий» в честь святого Георгия Победоносца. Сегодня в продаже имеется очень много приборов подобного типа, но цена у них достаточно высокая.

Если вы чувствуете, что ваш иммунитет ослаблен, необходимо пить приготовленную в домашних условиях воду средней концентрации (см. Рецепт №2).

Правило №3 Гуляй, Вася

Больше гуляйте на свежем воздухе. Эта простая процедура решит основной вопрос о том, как поднять иммунитет.

Пешие прогулки в течение 20-30 минут каждый день обогащают кровь кислородом, снимают эмоциональное напряжение и укрепляют нервную систему, тем самым помогая нам противостоять болезням.

Огромное значение для поддержания иммунитета имеет свежий воздух. Причем активность в данном случае приносит большую пользу. Элементарных прогулок по городу будет вполне достаточно.

Имеет смысл отказаться от услуг общественного транспорта при поездке на работу и обратно.

Лучший эффект дадут занятия спортом на свежем воздухе: летом можно заняться игрой в бадминтон или футболом, зимой – прогуляться на лыжах или побегать на коньках.

Зимний воздух намного свежее и полезнее, чем летний. Он примерно в 1,5 раза богаче кислородом, в нем больше отрицательных ионов, которые тонизируют организм, укрепляют нервную систему. В холодное время года легко дышится еще и потому, что снег обладает высокой абсорбирующей активностью – он как губка впитывает пыль, копоть, выхлопные газы, удаляя их из воздуха.

Воздушные ванны должен принимать любой, даже уже простывший человек. Особенно прогулки хорошо действуют во время беспокойства и нервных срывов, так как на свежем воздухе можно спокойно вздохнуть полной грудью.

Нервная возбудимость проходит, да и сон после регулярных прогулок нормализуется, перестают мучить проблемы с бессонницей и пр. У людей, страдающих от проблем с сердечно-сосудистой системой, воздушные ванны так же хорошо сказываются на нормализации давления и работе сердца.

ФАКТ

Исследователи из Университета Брунела (Великобритания) провели эксперимент: 14 человек с разными уровнями подготовки занимались спортом в 6 утра и в 6 вечера. Анализы показали, что при физических нагрузках в утренние часы возрастает риск инфекционных заболеваний. Поэтому тренировку лучше перенести на вечер.



Рис. 3.

Воздушные ванны делятся на холодные, прохладные и тепловатые. Холодные – это ванны при температуре воздуха ниже 16°C , прохладные – между 17°C и 20°C , а тепловатые – это при температуре выше 22°C . Однако это лишь условное деление, которое рассчитывается для среднестатистического человека. А вот у человека закаленного ощущение настоящего холода возникает лишь при холодной воздушной ванне. Воздушные ванны можно принимать как лежа или сидя, так и в движении. Лучше всего, если разденетесь вы сразу и быстро, чтобы воздух подействовал на тело моментально.

Правило №4 Цветы жизни

В воздухе в наших домах и офисах накапливаются токсичные вещества. Их выделяют отделочные материалы, моющие средства, водопроводная вода, уличный воздух. В выхлопах автомобилей и сигаретном дыме содержатся такие опасные для здоровья вещества, как бензол и толуол. Электромагнитное излучение, бактерии и высушенный воздух тоже не прибавляют здоровья ни нам, ни нашей коже. Решением этой проблемы служат обычные комнатные растения.

Самое полезное растение для очищения воздуха – хлорофитум. Длинные зеленые листья, иногда с полосками, иногда без; цветет мелкими белыми цветами; размножается легко. Кроме того, хлорофитум очень неприхотлив в уходе. Хлорофитум не только поглощает токсины, но и убивает вредоносные бактерии. За сутки эти растения поглощают почти все вредные бактерии в помещении.

Если на полу линолеум, то драцена поможет очистить воздух от токсинов. Это растение легко впишется в любой интерьер. В офисах лучше использовать крупные экземпляры, а для квартир достаточно небольших растений. Драцена почти на 70% очищает воздух от бензола, выделяемого линолеумом, а также справляется с выхлопными газами.

Очищать воздух можно и с помощью таких растений, как пестролистая диффенбахия и фикус. Их лучше ставить на той стороне, где окна выходят на промышленный район или автостраду.

Герань, благодаря своим лечебным свойствам, убивает стрептококки и стафилококки. Лучше поставить ее в спальне, так как вещества, выделяемые растением, обладают успокаивающим и антистрессовым эффектом.

Убивать вредные бактерии и вирусы может и лавр. Людям с заболеваниями желудка и кишечника это растение особенно полезно.

ФАКТ

Ученые из Колумбийского университета нашли способ на время отключать иммунную систему. Причем «выключатель» нашелся прямо в человеческом организме – это лимфоциты, называемые Т-супрессоры. Они стимулируют выработку особых белков, блокирующих активность иммунной системы, и та становится более терпимой к чужеродным веществам.

Одно из самых распространенных комнатных растений – кактус. Есть мнение, что особенно полезны кактусы с длинными иглами.

Они обладают бактерицидными свойствами, однако у них есть еще одна важная особенность: кактусы могут защищать от вредного электромагнитного излучения. Именно поэтому кактусы рекомендуется располагать в непосредственной близости от экрана телевизора или компьютера.



Рис. 4

Небольшое растение пеперомия способно защищать от простуды и ОРВИ. Кроме того, пеперомия помогает противостоять депрессиям, излучая положительную энергетику, создавая в семье или коллективе теплую атмосферу.

Влажность воздуха, которая так важна, могут поддерживать многие растения. Наиболее распространенные из них: папоротник, цикламен, разные виды фиалок.

Правило №5 Физкульт-привет!

Активное выполнение физических упражнений также стимулирует иммунитет.

Все мы знаем о пользе физической нагрузки, но часто наше мнение совершенно ошибочно: многие считают, что только большие нагрузки способствуют укреплению здоровья. С точки зрения иммунитета идеальным является средний уровень физической нагрузки.

Спортивные нагрузки и перегрузки отрицательно влияют на иммунитет, часто вводя организм в состояние стресса. Переусердствовав с физическими нагрузками, мы ослабляем иммунную систему. Только умеренные нагрузки способствуют укреплению иммунной системы. Занятия оздоровительными физическими упражнениями повышают настроение и снижают депрессию. Положительный настрой эмоций, бодрость духа способствуют работе иммунной системы. Во время занятий физкультурой в организме выделяются бета-эндорфины – гормоны счастья. Они появляются в крови через 20 минут после начала спокойного бега трусцой. Наиболее эффективны занятия на свежем воздухе.

Чтобы получить ощутимую пользу от занятий аэробикой, стоит посвящать ей не менее 20 минут в день 3-4 раза в неделю. При этом интенсивность нагрузок должна быть такой, чтобы нормальная частота сердечных сокращений увеличилась на 60-90%.

Это позволяет избежать вредного воздействия на иммунную систему. Перед тем как приступить к занятиям аэробикой, нужно разогреть и растянуть мышцы. Время разминки должно составлять 10 минут.

Если вы выберете ходьбу, начинайте ходить с небольшой скоростью, а затем ускорьте движение и постепенно доводите темп до оптимального. Разминка подготавливает мышцы, сердце и дыхательную систему к основным нагрузкам. После занятий также необходимо 5-10 минут посвятить упражнениям на растяжку, чтобы вернуть организм в обычный режим. Необходимо выбрать наиболее удобное для занятий время и стараться придерживаться его. Большинство людей выбирают утреннее время, хотя утром легче перегрузить сердечно-сосудистую систему. Достаточно посвящать зарядке 20-30 минут.

Необходимо упражняться и в течение дня. Старайтесь ходить по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом. Ходите пешком за покупками. Необходимо ввести в свой режим пешеходные прогулки после обеда. Наиболее оптимально заниматься плаванием, теннисом, упражняться на тренажерах, ходить. Необходимо вступить в какой-нибудь спортивный клуб. Общение с друзьями не менее важно, чем сами занятия спортом. Любители техники могут приобрести тренажер. Это может быть дорожка для ходьбы, гребной тренажер, имитатор бега на лыжах. Современная спортивная индустрия предлагает множество подобных устройств.

Найдите себе товарища для занятий спортом. Иногда это становится единственным способом заставить себя что-то делать – ведь не хочется выглядеть в глазах товарища слабовольным и непоследовательным человеком.

Можно выбрать для занятий танцы. Танцы – это спортивно, красиво, романтично, приятно. Они помогают улучшить свою спортивную форму и настроение, познакомиться с новыми людьми.

Можно вступить в туристический клуб, чтобы сочетать спорт, общение и путешествия. Это поможет чаще бывать на природе, снимет стресс, даст силы и уверенность в себе, обогатит эмоции. Любителям экзотических занятий можно посоветовать посещать занятия йогой, восточными единоборствами, обучение африканским ритуальным пляскам. Такие увлечения способствуют как физическому, так и эмоциональному комфорту, духовному развитию.

Правило №6 Дыхание Востока

Как уверяют восточные мудрецы, для того чтобы тренировать иммунитет, совсем не обязательно бегать, обливаясь потом, или вставать под ледяной душ. Можно просто... подышать, лежа в саду под яблоней. Практичные европейцы давно уже это поняли, поэтому йога в наши дни приобрела огромную популярность. Чтобы поднять иммунитет, не нужно разбираться в сложной философии древних аскетов. Достаточно просто выучить дыхательные упражнения древности – пранаямы. Наравне с более привычными асанами это вторая, не менее важная, составляющая древней техники.

В идеале дыхательную гимнастику лучше всего проводить сидя в позе лотоса, удерживая спину идеально прямой. Но новичкам можно дышать и просто лежа на спине.

На расслабление выделите несколько минут на природе, а если небо заволочло тучами – ложитесь на пол в квартире и открывайте окно (если оно выходит не на оживленную трассу).

Только помните: расслабившись, вы можете уснуть, поэтому заведите будильник.

Чтобы выполнять «полное дыхание» пранаямы, нужно научиться дышать по всем правилам – выдыхать животом, по очереди сжимая косые, поперечные и прямые мышцы (как бы выталкивая воздух из грудной клетки), а вдыхать не выпячивая живот, а плавно поднимая верхние, а затем нижние ребра.

Основная задача упражнения – постепенно увеличить время выдоха и вдоха, выдерживая соотношение 2:1 (20 секунд на вдох и 10 на выдох).

Контролировать дыхание лучше всего с помощью метронома или тиканья часов. Не рекомендуется ориентироваться на сердечный ритм, так как слишком высок риск аритмии.

Выполняя пранаямы, не спешите. Начинать нужно с нескольких коротких подходов – по 2-3 минуты, стараясь сосредоточить все внимание на воздухе, который вы вдыхаете.

Внимательно следите за самочувствием. При малейшем ощущении дискомфорта (напряжении мышц лица, сердцебиении, одышке или шуме в ушах) упражнения нужно прекратить.

Но если у вас все получилось правильно, то уже через пару месяцев вы почувствуете положительные изменения: забудете о головных болях, бессоннице, простудах, раздражительности и одышке. Кроме того, улучшится обмен веществ.

Правило №7

Баня: здоровье по-черному

Вопрос о том, как укрепить иммунитет, перестанет вас волновать, если вы полюбите всей душой сауну или русскую баню. Дело в том, что чередование высоких и низких температур является отличной тренировкой для иммунной системы. Любители саун и бань не знают, что такое хронические насморки, бронхит или катар носа и горла.

Поход в сауну благотворно влияет на весь организм человека: понижает давление у гипертоников, регулирует обмен веществ, помогает избавиться от некоторых заболеваний почек, лечит радикулит, остеохондроз, полиартрит.

Кроме всего прочего, благодаря улучшению кровообращения быстрее происходит процесс регенерации, то есть скорее заживают травмы связок, суставов и мышц.

Что касается профилактики простудных заболеваний, то и тут сауна оказывает положительное влияние, но при условии, что правильно чередуются тепловые и холодные раздражители. После десятиминутного пребывания в бане нужно обмыться в прохладном душе и нырнуть в бассейн с холодной водой. Затем повторить снова поход в баню на несколько минут и походить в прохладном помещении или же выпить целебный травяной чай из трав и ягод: шиповника, земляники, ромашки, липы и др.



Рис. 5

Посещение сауны – это еще и антистрессовая терапия, так как здесь человек расслабляется, отключается от проблем. Поэтому лучше в бане не разговаривать, а просто полежать, поразмышлять, помечтать. А беседы производят противоположный эффект: вы не только не расслабитесь, но и острее воспримете проблемы, которыми будут вас нагружать ваши коллеги по отдыху в сауне.

После первого выхода из бани нанесите на тело скраб, приготовленный из подручных средств: кофе, молоко, рис, аромамасла, мед и т.п.

ФАКТ

Идея создания искусственного иммунитета, будоражившая умы ученых, забыта. Оказалось, что генетически модифицировать клетки иммунной системы и таким образом укрепить ее проще, быстрее, а главное, реальнее. Это и сделали канадские ученые, внедрив новый ген в иммунные клетки крови. Исправленные клетки активнее противостоят различным недугам, прежде всего злокачественным новообразованиям.

Затем вымойтесь и после того, как попаритесь, наносите маску из меда, водорослей, яиц, касторового масла, сметаны или же глину. Посидите с ней, а потом смойте и попарьтесь снова. Это отлично оздоравливает и омолаживает кожу.

Используйте веник! Веник можно сделать из любого растения, ведь в каждом масса полезных свойств, оказывающих благотворное влияние на организм.

Так, например, березовый – против простуды и радикулита, липовый – противовоспалительный, дубовый – жаропонижающий и против остеохондроза.

Несколько капель масла, добавленные в воду, оставить в бане. С паром эфиры попадут в легкие и затем в кровь, что хорошо в целом отразится на организме человека.

Таким образом, посещение сауны способствует повышению иммунитета, благоприятно влияет на центральную нервную систему, на сердечно-сосудистую систему, на функцию внешнего дыхания, нервно-мышечный аппарат, на кожу.

Правило №8 Ветер в голове

Проветривайте помещение не реже 1 раза в день, открывайте окна на 5-10 минут на работе и дома. Во-первых, кислород необходим для нормальной работы мозга, сердечно-сосудистой, нервной и иммунной систем. Во-вторых, так вы не дадите вредным бактериям и вирусам скапливаться в помещении.

Частое проветривание насыщает воздух в помещении полезными отрицательными ионами. Ученые установили, что проветривание комнаты с открытым окном в течение 5 минут помогает избавиться сразу от 80% всех вирусов и микробов в помещении.

В домах с центральным отоплением проветривание способствует и увлажнению воздуха, поскольку в таких квартирах обычно очень сухо (иногда приходится вешать на отопительные батареи мокрые полотенца). При проветривании лучше ориентироваться не по времени, а по ощущению свежести воздуха и по комнатной температуре в 17-19 °С. Ночью всегда следует спать с открытой форточкой или фрамугой, поскольку никто ночью открывать их для проветривания не будет. И если температура в комнате понизится до 10-12 °С – не беда, сон крепче будет.

Очень важно отказаться от курения в помещении. Тем самым вы заботитесь и о своем здоровье, и о здоровье окружающих!

Для борьбы с сухостью воздуха и обеспечения оптимальных для здоровья климатических условий созданы специальные приборы – увлажнители воздуха, которые подарят вашей коже свежесть и сохранят здоровье всей семьи. Самый простой из этих приборов – традиционный увлажнитель. В основе его работы лежит принцип саморегулирующегося холодного испарения. Воздух, проходя через испарительную сетку увлажняющего фильтра, увлажняется, а антибактериальная кассета испарителя препятствует размножению патогенных микроорганизмов. Таким образом, в помещении создается эффект только что проведенной влажной уборки. Новые модели таких увлажнителей оснащены прибором контроля влажности – электронным гигростатом, который регулирует уровень «вырабатываемой» влажности и экономит электроэнергию. Новые модели традиционных увлажнителей имеют усовершенствованную конструкцию и большую производительность. С помощью двух ступеней мощности можно регулировать производительность и устанавливать обычный или ночной режим. Уход за прибором необременителен и состоит в регулярном удалении осадка на подставке и своевременной замене увлажняющего фильтра (примерно один раз в два-три месяца).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.