

«Говорим простуде – нет! Укрепим иммунитет!»

Вот несколько полезных советов по укреплению иммунитета:

Питание — очень важный фактор. Как говорится, мы есть то, что мы едим. За годы учебы в медицинском усвоил на собственном опыте: *если питаться лишь бы чем, скоро обязательно подхватишь простуду*. Может быть, и вы замечали за собой что-то подобное?

Нужно *регулярно пить соки*, особенно в зимне-весенний период. Лучше всего свежавыжатые, но поскольку это стоит дорого, то хотя бы упакованные. Конечно, употреблять *побольше сезонных овощей и фруктов*. Для здоровья местные считаются более полезными (сбалансированными), чем привозные. Лучше всего фрукты и овощи идут, когда лежат на тарелке помытыми (правда, их надо прятать от мух). Тогда в перерыве между делом их быстро съедят (проверено лично мною на редиске).

В рационе обязательно должна быть *рыба хотя бы 4-5 раз в неделю, лучше отварная*. Мясо тоже лучше всего *отварное или тушеное*, но не жареное и не копченое. Жареное мясо труднее переваривается, а копченое содержит канцерогены, что может через несколько лет вызвать рак.

Хлеб нужно употреблять *с добавками отрубей или из цельного зерна*. Чтобы не запутаться в выборе, ищите хлеб с названиями “Здоровье” или для диабетиков. Сейчас продаются различные виды *бездрожжевых хлебцов* из муки грубого помола, с добавками витаминов или микроэлементов. Лично мне они нравятся больше, чем обычный хлеб. Если же едите обычный хлеб, то его желательно ломтиками подсушивать. Я заметил, да и в книгах читал, что *подсушенный хлеб легче переваривается*, чем свежий, от которого может пучить живот. Проверьте.

В процессе производства муки *от зерна отделяется самая ценная часть*, поэтому обычный хлеб не такой полезный, как было пару веков назад. Но самое оптимальное — даже не хлеб из цельного зерна. Открою секрет: *самое полезное зерно — пророщенное!* Когда зерно прорастает, в нем все полезные вещи и витамины превращаются в свои активные формы. *Пророщенное зерно увеличивает свою ценность в несколько раз*. Наибольшая польза — когда у зернышка корень не более 1-2 мм, потом польза начинает уменьшаться, т.к. питательные вещества расходуются на рост. Возможно, зимой я опишу технологию проращивания зерна на собственном опыте. Но вы тоже можете поэкспериментировать.

Дети очень любят конфеты. Для здоровья полезнее их постепенно заменить на *природные аналоги конфет*: курагу, изюм, папайю, чернослив, инжир, сушеные бананы и другие фрукты. Все они сладкие и стоят не дороже обычных конфет, но пользы от них больше.

НЕ рекомендуется использовать для питья ту воду, которая поступает в сливной бачок в туалете. Я имею в виду водопроводную воду. Чтобы убить все живое и опасное, воду подвергают сильному хлорированию (*гиперхлорирование*). Поэтому соединения хлора и другие примеси (например, ржавчина) попадают в организм и, конечно, не способствуют укреплению здоровья. Поэтому *для приготовления пищи и питья советую использовать бутилированную воду*, как это принято на Западе

(там водопроводную воду не хлорируют, а озонируют). Во всех крупных городах уже организована **доставка многолитровых емкостей** с артезианской негазированной водой прямо на дом по телефонному звонку, что весьма удобно. Если же такой возможности у вас нет или не позволяют доходы, используйте хотя бы хорошие **фильтры для воды**.



Естественно, нельзя курить. Вдыхание чужого сигаретного дыма — это пассивное курение. Не курите сами и **оберегайте ребенка от табачного дыма**. Необходимо проводить **на свежем воздухе не менее 2 часов в день, и лучше в движении**. Пользоваться личным автомобилем или общественным транспортом только при необходимости, они здоровья не прибавляют. В таком случае уж лучше **велосипед**. И не на загазованных улицах, а в чистой зоне парков, частного сектора и т.д. Почаще, но не менее одного раза в день, **ходить по лестнице**. В идеале — вообще избегать лифт как личного врага. Как обычно получается? Сперва люди не хотят ходить по лестнице и заниматься **спортом** (лень), **а потом хотят, но уже не могут**. Всё, поезд ушел!

Почаще **проветривать свое жилище**. Приезжаешь иногда на вызов, а в комнате не продохнуть, все заперто, да еще и накурено. Приходится по возможности устраивать проветривание и ругать больного. Будете жить похожим образом — тоже станете постоянным клиентом скорой помощи, а потом однократно — и ритуальной службы.

Подросткам и взрослым можно порекомендовать **контрастный душ** (это переносится немного легче, чем просто обливаться холодной водой) и периодически посещать **баню с парной**. Интенсивное потение выводит шлаки из организма, а обливание прохладной водой и перепад температур тренируют и закалывают организм. Главное в закаливании — **постепенность и регулярность**.

Еще очень полезно **ходить босиком** и делать **точечный массаж стоп**. На стопах, как и на ушах, находится много нервных окончаний всех органов и систем. Ходьба на массажном коврике повышает самочувствие и настроение, проверял на себе. И вам советую. Купить и ходить на нем **по 1-2 минуты хотя бы пару раз в день**. А летом — **по траве и песку**, но осторожно, чтобы не пораниться. Это еще и отличная **профилактика плоскостопия!**



Что же касается именно **частых простудных заболеваний**, то могу посоветовать французский препарат **IРС-19**. Это суспензия **для интраназального введения** (т. е. пластиковая бутылочка с колпачком, при нажатии на который часть препарата забрызгивается в нос). Никаких уколов. Сам IРС-19 **содержит части убитых бактерий** основных видов (стафилококк, стрептококк, гемофилус, моракселла и другие). Понятно, что заразить вас какой-то инфекцией препарат не сможет. Попадая на слизистую носа, часть раствора всасывается, **тренируя иммунную к систему** ко вторжению указанных бактерий. Поэтому, когда в организм попадут живые бактерии, иммунная система будет уже хорошо знакома с составными частями (антигенами) этих микробов и сможет быстро организовать отпор.

Поскольку убитых вирусов в ИРС-19 нет, то *от вирусных инфекций он не защищает*, хотя косвенный эффект есть. Но защищает от *бактериальных осложнений ОРВИ* (например, пневмонии) и *бактериальных инфекций*. Да и вирусные инфекции заканчиваются быстрее. Посоветуйтесь с вашим лечащим врачом (педиатром), почитайте инструкцию. Для профилактики вполне достаточно забрызгивать небольшое количество препарата *3-4 раза в неделю перед сном в каждую ноздрю* в чистый (хорошо высморканный) нос