**Иммунитет - повышение и укрепление иммунитета**

**Иммунитет** – защитная система организма человека, помогающая предотвратить различные заболевания. Самым назойливым «врагом» иммунитета является аллергия во всех своих проявлениях, которая нарушает слаженную работу иммунной системы.

**Симптомы и диагностика пониженного иммунитета**

Первыми симптомами ослабления иммунитета являются:

* быстрая утомляемость;
* слабость и недомогание;
* ознобы, пониженная температура или температура, держащаяся в пределах 37,2;
* сонливость днем и бессонница по вечерам;
* головная боль неявного характера;
* ломота в мышцах и суставах;
* инфекционные заболевания;
* простудные и инфекционные заболевания больше 6 раз в год;
* появление аллергических и аутоиммунных заболеваний.

**Причины снижения иммунитета**

Снижение иммунитета происходит по ряду причин: несбалансированное питание, большие физические нагрузки, нарушение функции печени, дисбактериоз кишечника, воздействие вредных факторов окружающей среды, стрессовые ситуации, нарушение сна, депрессии и другие факторы. Пониженный иммунитет приводит к быстрой утомляемости и хронической усталости, частым заболеваниям ОРВИ, заболеваниям органов дыхания, расстройству желудка, раздражительности, частой смене настроения, любая инфекция не проходит мимо и т.д., список можно перечислять до бесконечности.

При подозрении на иммунную недостаточность обращайтесь к врачу-иммунологу, который при помощи диагностики и результатов анализов поможет определить причину иммунодефицита и назначит средства повышающие (поднимающие) и укрепляющие иммунитет.

Основной причиной многих заболеваний является нарушения и ослабление иммунитета. Какими бы таблетками или народными средствами человек не лечился, болезнь возвращается рано или поздно и приносит дискомфорт до тех пор, пока не будет восстановлена иммунная система, и организм не сможет излечивать себя сам. Восстановленная иммунная система способна вернуть и сохранить человеку здоровье только в том случае, когда она функционирует нормально.

**Как повысить иммунитет**

[**Повышение и укрепление иммунитета**](http://jivitezdorovo.ru/category/povyshenie-immuniteta/) придаст Вам сил, избавит от многих заболеваний. В ряде случаев поднять иммунитет не сложно, если вовремя обратиться к специалисту. В первую очередь Вам необходимо:

* уменьшить стрессовые ситуации и снять стресс;
* отказаться от спиртных напитков и табачной продукции;
* активно двигаться в течении дня (зарядка, прогулка, ходьба или бег на свежем воздухе);
* пройти курс восстанавливающего (общего) массажа или ежедневно делать самомассаж;
* начать закаливать организм (контрастный душ, постепенно переходящий в обливания холодной водой, баня, хождение босиком);
* нормализовать правильное питание (обязательно должны присутствовать супы, каши, вареное мясо, фрукты, овощи, молочные и кисломолочные продукты), не ешьте на ходу и не перекусывайте бутербродами;
* начать курс приема витаминов и минералов (какие именно витамины повышают иммунитет следует узнать у иммунолога);
* дыхательные упражнения на свежем воздухе;
* установить стабильность в режиме дня (в одно и тоже время вставать и ложиться, есть в одно время).

Решений для повышения иммунитета масса, какое именно решение подойдёт Вам – может сказать только **врач-иммунолог**, не избегайте консультации врача. Следует сдать ряд анализов и пройти обследование для полной картины Вашего состояния. Специалист поможет подобрать восстанавливающий комплекс, назначить верное лечение.

**[Повышение иммунитета народными средствами](http://jivitezdorovo.ru/category/povyshenie-immuniteta/" \o "повышение иммунитета)**

Повысить и укрепить иммунитет организма человека можно народными средствами, витаминами и лекарственными препаратами, а также соблюдая режимы питания и дня. Природным средством для восстановления иммунитета является перга, в ней содержится много витаминов, аминокислоты и микроэлементы. Приём этого народного средства для повышения и укрепления иммунитета имеет противопоказания, поэтому перед применением проконсультируйтесь с врачом-иммунологом.

Всевозможные травяные сборы и настойки, бальзамы и витаминные ванны, цвето- и аромотерапия помогут вернуть Вам здоровье и укрепить иммунитет. Перед применением любых трав, настоек и лекарственных препаратов следует проконсультироваться с врачом, ведь Вы не можете предугадать их действие именно на Ваш организм.

**Иммунитет ребёнка**

Не секрет, что иммунитет ребенка во многом зависит от образа жизни мамы во время беременности. Курение, принятие легких спиртных напитков, частые ОРВИ заболевания и стрессовые ситуации при беременности пагубно сказывается на **врождённом иммунитете ребёнка**. При рождении у ребёнка начинает формироваться свой собственный иммунитет (приобретённый) и чтобы вложить в него самый максимум следует принять во внимание следующие сведения:

* Держать ребёнка на грудном вскармливании как можно дольше (при условии, что мама ведёт здоровый образ жизни)
* Выбирать качественные смеси для искусственного вскармливания
* Своевременно делать важные прививки
* Предотвращать заболевания желудочно-кишечного тракта, ОРВИ и рахита
* Своевременно сдавать анализы и делать обследования на различных паразитов
* Контролировать пищу малыша (не следует давать сладости в больших количествах, а также пищу фаст-фуда, чипсы, сухарики)

**Как повысить иммунитет у ребёнка?**

Пока ребёнок растёт, он сталкивается с множеством бактерий и микробов и важно сделать так, чтобы встреча с ними прошла мягче и без тяжелых последствий (хронических заболеваний). **Повышение иммунитета у детей**связано с многими факторами, такими как:

* Постоянное движение, активные действия (не сдерживайте ребёнка, пусть его активные действия Вас не тревожат, ведь ребенок должен находиться в постоянном движении);
* Закаливание ребенка (не одевайте чересчур тепло, ребенок только вспотеет и может простудиться и лишняя одежда сковывает движение, водите ребенка в баню, принимайте солнечные и воздушные ванны, водные процедуры в виде плавания и контрастного душа, ежедневная зарядка и прогулки на свежем воздухе);
* Правильное питание, продукты, содержащие важные для организма ребенка витамины, минералы и белки (не следует ребенка пичкать полуфабрикатами различного вида, еда должна быть домашней и готовиться ежедневно, наличие фруктов и овощей не импортного происхождения);
* Своевременная вакцинация.