ЗАХИСНІ ЗДАТНОСТІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ. МЕТОДИ ПІДТРИМКИ

Рядних О.К., Жегунова Г.П.
Національний фармацевтичний університет, м.Харків, Україна

Імунітет – це здатність організму захищати власну цілісність, біологічну індивідуальність і сталість внутрішнього середовища, захисна реакція на дію будь-яких чужорідних клітин і мікроорганізмів; спосіб захисту внутрішнього середовища організму від живих тіл і речовин, які несуть на собі ознаки генетично чужорідної інформації. Проблема підтримання та підвищення захисних здатностей організму людини на сьогодні залишається досить актуальною. Втрата або ослаблення здатності до імунної відповіді на дію антигену, пригнічення або руйнування імунокомпетентних клітин робить організм повністю беззахисним. Пошкодженню імунної системи і зниженню імунітету сприяють: нездоровий спосіб життя (куріння, алкоголь), неправильне харчування, стрес, важкі фізичні і розумові навантаження, забруднене навколишнє середовище, часті інфекційні і вірусні захворювання, які послаблюють організм і виснажують імунну систему та ін.

Підвищення імунітету – це комплекс профілактичних і лікувальних заходів, спрямованих на зміцнення захисних сил організму і відновлення нормальної роботи імунної системи. До профілактичних засобів відносяться, перш за все, особливості способу життя, які дозволять дуже швидко активувати потенціал імунної системи організму без застосування лікарських речовин.

Вісім годин сну щоночі дозволяють захищати організм. Гормон мелатонін уповільнює ріст пухлин і підвищує рівень протимікробних антитіл в слині. *Помірне фізичне навантаження* запускає різноманітні ендокринні та імунологічні реакції. В крові підвищується рівень гормону адреналіну, який активує природні кілери (лейкоцити), які починають боротися з «чужинцями» раніше інших елементів імунної системи. Регулярна фізична активність на 45% зменшує ризик зниження імунітету. Фізичні вправи стимулюють імунітет за рахунок підвищення утворення макрофагів, які знешкоджують чужорідні клітини. *Гарний настрій* допомагає підняти імунітет, а поганий пригнічує. *Сонячне світло* сприяє утворенню вітаміну D в необхідній кількості для стійкості до інфекційних захворювань. *Повноцінна їжа* має велике значення для стимулювання імунологічної реактивності: натуральна, багата на вітаміни й антиоксиданти. Для синтезу імуноглобулінів необхідна білкова їжа особливо в холодну пору року. *Природні натуральні засоби підвищення імунітету:* мед, цибуля, часник, лимон. Їх можна використовувати регулярно для підтримки нашої імунної системи, без непередбачених побічних ефектів і ускладнень. Трави і рослини: ехінацея, женьшень, червона конюшина, золотий корінь, кульбаба, звіробій, чистотіл. Важливим засобом підвищення і зміцнення імунітету є *загартовування* – комплекс методів підвищення функціональних резервів організму та його опірності до несприятливої дії факторів довкілля. Класичним прикладом загартовування є поступове звикання до низької температури (водні процедури, зарядка на свіжому повітрі). Фізіологічною основою загартування є тренування адаптаційних систем в організмі.