**Повышение иммунитета: методы, которые работают**

Врач по медицинской профилактике Ирина Милюкова раскрыла всю правду о популярных методах повышения иммунитета

* Прием иммуностимуляторов

Для обычного человека, не умирающего от тяжелых заболеваний, разрушающих иммунную систему, иммуностимуляторы бесполезны. Действительно, существуют препараты, которые реально усиливают иммунную защиту (иммуностимуляторы) или ослабляют ее (иммуносупрессоры), но такие лекарства назначаются врачом при наличии тех самых тяжелых заболеваний — и никак иначе. Воздействие на таком серьезном уровне для обычного человека с его банальной простудой — просто опасно.

Под вывеской «иммуностимуляторов» чаще всего в аптеках продаются препараты с недоказанной эффективностью, а их рекламируемая безвредность и полное отсутствие побочных эффектов только подтверждают, что речь идет о плацебо, а не о реальном лекарстве.

* Прием витаминов

Это еще одна группа соединений, которые незаслуженно получили славу веществ, укрепляющих иммунную систему. Только витамин D действительно связан с ней, так как активирует неактивные иммунные клетки Т-лимфоциты и превращает их в Т-киллеров, которые занимаются уничтожением патогенных микроорганизмов. Это витамин очень серьезного действия. Практически во всех странах мира, в том числе и в нашей, нн рекомендован для профилактического приёма детям и взрослым.

Все остальные витамины столь непосредственного участия в работе иммунной системы не принимают.

* Кисломолочные продукты

Нет больших исследований о том, что кисломолочные продукты влияют на иммунитет. Это устроено совершенно иначе: хорошо работающий желудочно-кишечный тракт (у которого прекрасная микрофлора) помогает иммунитету бороться с инфекцией. Дело в том, что в кишечнике очень ярко представлена иммунная система — там есть лимфоидная ткань. Если человек питается полноценно и кишечник его функционирует отлично — это большая помощь иммунной системе.

* Баня или сауна

Посещение бани и сауны никакого воздействия на иммунную систему не оказывает, а на сердечно-сосудистую — да, и в немалой степени.

* Народные средства

Чеснок никак не действует на иммунную систему. Он выделяет фитонциды — растительные соединения, обладающие слабым бактерицидным действием. Мед – слабое бактерицидное действие в сочетании с тонизирующим и общеукрепляющим эффектом и никакого воздействия на иммунную систему.

Чем здоровее организм, тем лучше работает иммунная система. Чтобы организм был здоровым, необходимо придерживаться правил здорового образа жизни.

**Реальные составляющие здоровья:**

* регулярная вакцинация против гриппа и других заболеваний.

Каждая прививка повышает скорость и качество ответа на соответствующую инфекцию. Преимущество вакцин перед естественным процессом формирования иммунитета — их повышенная степень безопасности по сравнению с реальной болезнью. Доказано, что даже вакцинация людей старше 65 лет, несмотря на их ослабевающую с возрастом иммунную систему, значительно повышает их шансы без потерь пережить грипп.

* Рациональное питание и контроль за весом

Значительный дефицит веса и ожирение в равной степени ослабляют организм.

* Регулярные физические нагрузки

Физическая активность сохраняет здоровье сердца и сосудов, помогает контролировать вес тела и артериальное давление. Неудивительно, что у здорового, физически развитого человека иммунная система срабатывает в ответ на угрозы быстро и эффективно.

* Отказ от курения и алкоголя

Одним из уровней защиты иммунной системы являются слизистые оболочки. Курение пагубно влияет на слизистые дыхательных путей и, тем самым, отключает их защитные механизмы, открывая ворота различным инфекциям. Алкоголь тоже наносит серьезный удар по иммунитету: он подавляет образование Т-лимфоцитов, негативно влияет на лейкоциты, что ухудшает их способность бороться с патогенными бактериями.

* Мониторинг своего здоровья и регулярное посещение врача

Слабый организм и больные органы не способны эффективно противостоять внешним угрозам, потому что отсутствуют ресурсы для защиты. Следовательно, следует регулярно посещать врача, особенно после 60 лет, и своевременно выявлять проблемы со здоровьем, что защищает человека лучше любых таблеток.

* Закаливание на самом деле полезно и работает

Вопрос в том, что организм прекрасно ко всему адаптируется. Если он адаптирован к более низким температурам, то холод не является для него стрессом. Обычно на стресс от холода организм реагирует спазмом сосудов. Следовательно, туда не приходят клетки иммунной системы, и вирус может прекрасно в этом месте внедриться в организм. После этого мы говорим: «Я замерз и заболел». Причина, конечно, в вирусе, но холод в этом случае был провоцирующим фактором. Если организм привык к холоду, испытывал на себе закаливание, для него выйти на улицу зимой — не стресс. Его сосуды и слизистые оболочки не будут так ярко реагировать на холод, а значит, иммунная система в этом месте может спокойно выполнять свою функцию. Таким образом, закаливание вместе с иммунитетом защищают от инфекции.

Нужно создать условия, чтобы иммунитет мог спокойно работать, но не стоит вмешиваться в его работу. Не надо пытаться искусственно его стимулировать — это небезопасно. Условия, при которых иммунной системе будет комфортно выполнять свою функцию, достаточно просты: здоровый образ жизни.