

Никитин Игорь Игоревич

студент

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДИЕТА И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос профилактической диеты для укрепления иммунитета. Автор приводит комплекс упражнений, необходимый для укрепления иммунитета.*

***Ключевые слова:** профилактическая диета, укрепление иммунитета, диета, иммунитет.*

1. Снижение иммунитета, или иммунная недостаточность – пониженная сопротивляемость организма к инфекциям и иным внешним воздействиям, повышенная подверженность заболеваниям.

Укрепление иммунитета играет ключевую роль в лечении хронических респираторных заболеваний и воспалительных процессов любой локализации, при частых простудных и вирусных заболеваниях. Повышение иммунитета имеет также большое значение в лечении хронической усталости.

2. При соблюдении диеты для укрепления иммунитета нужно сбалансировано питаться, т.е. организм должен получать нужные организму вещества – белки, жиры, углеводы, витамины, минералы.

Продукты, стимулирующие иммунитет:

1. Чеснок, имеет противоопухолевое свойство, противовоспалительное свойство, иммуностимулирующее свойство, а фитонциды, входящие в состав чеснока, имеют бактерицидное свойство. Чеснок способствует очищению печени, способствует восстановлению организма после перегрузок, помогает нам бороться со стрессом. Чеснок употребляем зубчиками, можно есть зеленые побеги чеснока, добавлять его в соус, мясные блюда, салаты, можно добавлять его при тушении, варке в конце приготовления.

2. Корень имбиря – в нём содержится большое количество витаминов, минералов, полезных эфирных масел, большое количество витамина С, витамина А, витамина В. Он имеет бактерицидные свойства, способствует стимуляции пищеварения, улучшению аппетита, нормализует желчеотделение, убирает тошноту, токсикоз. Его добавляют в супы, каши, мясные блюда, курицу, салаты, соус, чай – он способен бороться с инфекциями, помогает клеткам бороться с вирусами.

3. Лимон – повышает аппетит, поэтому его добавляют в салат, супы, вторые блюда, в тушеные блюда, жареные блюда, прохладительные напитки, чай. В нём много витамина С, поэтому он способствует усилению иммунитета. Можно пропустить его через мясорубку и перемешать с мёдом, и кушать её 2 раза в день.

4. Мёд – имеет противовоспалительное свойство, иммуностимулирующее свойство, ранозаживляющее свойство, антистрессовый эффект. Если употреблять его при простуде, то вы быстро выздоровеете. Для ослабленного человека подходит мёд с грецким орехом, мёд с кешью, мёд с добавлением сухофруктов.

5. Кефир – его используют при лечении слабых детей, людей, часто болеющих простудами, людей, страдающих болезнями пищеварительной системы. Кефир улучшает пищеварение, выполняет защитную функцию кишечника от проникновения в него микробов. В нём много кальция, витамина D, он способствует укреплению костей, помогает кроветворению, способствует стимуляции синтеза защитных антител в крови, помогает организму бороться с вирусами. Пить нужно свежий кефир, имеющий малый срок годности, содержащий живую микрофлору.

Запрещенные продукты: Жирное, жареное, полуфабрикаты, продукты с добавками, сахар, сладости, т. к. они способны угнетать деятельность лейкоцитов, защищающих организм от микробов и вирусов.

3. Физические нагрузки благотворно влияют на весь организм, включая иммунную систему. Установлено, что занятия спортом как возможность повышения иммунитета существенно повышают количество лимфоцитов, основная функция которых – борьба с вирусами и инфекциями.

Кроме основных правил, направленных на укрепление иммунитета (питание, витамины, фрукты, овощи) существуют еще и другие. И это касается не только закаливания, когда мы приучаем организм не бояться резких перепадов температур, выходим гулять в любую погоду дышать свежим воздухом и т. д. но и применение целого комплекса упражнений, которые можно выполнять дома ежедневно. Все вместе обязательно даст положительный результат. Главное понимать, что выполнять все процедуры для укрепления иммунитета ежедневно, а не от случая к случаю, вот только при наличии регулярности данных мероприятий, будет замечен положительный эффект. Вот ряд упражнений, которые входят в этот комплекс:

Упражнение №1

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч.

Пальцы рук сцепить в замок и положить на затылок. Наклонять голову вперед и назад.

Наклонять голову в стороны.

Выполнить круговые движения головой. Повторить это упражнение для иммунитета 5–7 раз.

Упражнение №2

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч.

Ладони слегка сжать в кулак, руки согнуть в локтях.

В течение 1–2 мин. раскачиваться в стороны, стараясь сохранить при этом ровное дыхание. Повторить упражнение 5–7 раз.

Упражнение №3

Исходное положение: сесть на стул, ноги поставить на пол, ступни на небольшом расстоянии друг от друга.

Сгибать стопы, стараясь приблизить пальцы ног к подошве. Повторить упражнение 5–7 раз.

Упражнение №4

Исходное положение: сесть на стул, ноги поставить на пол, ступни на небольшом расстоянии друг от друга.

Обеими руками достать пальцы ног.

Дыхание: при наклоне туловища вперед – выдох, при возврате в исходное положение – вдох. Повторить это упражнение из комплекса лечебной гимнастики для иммунитета 5–7 раз.

Упражнение №5

Исходное положение: встать возле стула держась за его спинку, спина прямая.

Присесть, коснувшись пятками ягодиц. Повторить упражнение 5–7 раз.

Также существуют комплекс упражнений для укрепления иммунитета при дополнительных физических нагрузках.

Упражнение №1

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч; руки с гантелями опущены вдоль туловища, ладони обращены вперед.

Одновременно согнуть обе руки в локтевых суставах. Стараться дышать ровно. Повторить упражнение 10–12 раз.

Упражнение №2

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч; руки с гантелями опущены вдоль туловища, ладони обращены назад.

Одновременно согнуть обе руки в локтевых суставах.

Стараться дышать ровно. Повторить это упражнение для повышения иммунитета 10–12 раз.

Упражнение №3

Исходное положение: встать, наклонив туловище вперед, руки с гантелями опустить вниз, ладони обращены к бедрам.

Одновременно или попеременно сгибать обе руки в локтях, поднимая гантели под мышки. Дыхание: поднять гантели – вдох, опустить гантели – выдох. Повторить упражнение 10–12 раз.

Упражнение №4

Исходное положение: встать, наклонив туловище вперед, руки с гантелями опустить вниз, ладони обращены внутрь.

Одновременно или попеременно поднимать прямые руки в стороны, не разгибая при этом туловище. Дыхание: поднять гантели – вдох, опустить гантели – выдох. Повторить упражнение 10–12 раз.

Упражнение №5

Исходное положение: лечь на спину, руки с гантелями отвести в стороны, ладони обращены кверху.

Одновременно поднимать прямые руки вперед. Дыхание: поднять гантели – выдох, опустить гантели – вдох. Повторить упражнение 10–12 раз.

4. В заключении хочу сказать, что курение, алкоголь, малоподвижность и т. д. влияет на ухудшение иммунной системы.

Питайтесь правильно, двигайтесь больше, живите правильно!!!

Список литературы

1. Лечебная гимнастика для повышения иммунитета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://violetnotes.com/?p=4243>