**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

 **Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2017 г.**

**Иммунитет - самый точный индикатор нашего здоровья. Любой сбой в работе хотя бы одного органа - это сбой «иммунный».**

Любая, едва ощутимая болячка - сигнал о том, что начались неполадки в системе. Уже доказано: лучший в мире врач живет в... организме. У него есть в запасе чудесные «таблетки», способные излечить любую болезнь. Говоря иначе, наш организм способен к самооздоровлению. Если у него сильный ИММУНИТЕТ.

**Слабый иммунитет - главная причина утраченного здоровья.**

По большому счету, единственная болезнь, которая на самом деле существует, - это ИММУННОДЕФИЦИТ. Нужно при этом помнить, что есть такой Закон Здоровья: жизнь в состоянии стресса, страха в течение многих месяцев или даже лет ослабляет иммунную систему больше, чем недостаток воздуха, воды, полноценного питания и движения.

Способов, средств, методик укрепления иммунитета - множество. Следовать им всем - невозможно.

Но ***простейшие правила соблюдать можно и нужно.***

Это лучшее средство для по­вышения иммунитета. Подо­

брать любой доступный комп­лекс упражнений и делать его постоянно.

* Есть мало и вовремя.
* Тщательно пережевывать пищу (до 35 раз).
* Уметь сочетать продукты:

- один белок - в один прием;

- как можно меньше есть крахмалистой пищи;

- не есть одновременно бел­ки и углеводы;

- употреблять все вареные продукты с сырыми, которых должно быть в 3 раза больше;

- есть фрукты сырыми до еды, тщательно их пережевывая;

- сочетать овощи со всеми продуктами, в любом виде;

* пить ежедневно до 2,5-3 л воды хорошего качества;
* есть орехи (в меру).
	+ Сколько живешь - «пей» овес. Овес промыть, просушить, смолоть. Засыпать в термос 2 столовые ложки молотого овса и залить 0,5 л кипятка. Настоять 3-4 ч. Выпить в течение дня.
	+ Надо приучить себя ежед­невно пить до 4 стаканов воды с яблочным уксусом и медом (1ч. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда на стакан воды).
	+ 1-2 раза в неделю на столе должна быть печень и рыба.
	+ Рыбий жир нормализует обменные процессы и является лучшей профилактикой атеро­склероза и снижения иммуни­тета. Его нужно принимать хотя бы в холодное время года, по десертной ложке в день, чтобы не полнеть.
	+ Включать в свое меню как можно больше свежей зелени: петрушки, укропа, корней и лис­тьев сельдерея.
	+ Очень полезен чай из семян фенхеля, которые продаются в аптеках.
	+ Замечательный эффект дает регулярное употребление тык­вы, кабачков, патиссонов. Они хороши во всех видах: овощное рагу, оладьи из кабачков, пшен­ная каша с тыквой.
	+ Горчица и хрен оказывают противозастойное и отхаркива­ющее действие, выводят слизь из дыхательных путей.
	+ Сладкий перец помогает иммунной системе бороться с простудой, астмой, бронхитом, респираторными заболевания­ми.
	+ Морковь является сильным противоинфекционным анти­оксидантом.
	+ Клюква оказывает сильное антивирусное и антибактери­альное действие.
	+ Лук и чеснок - мощные противовоспалительные и ан­тивирусные средства. Незаме­нимы при лечении астмы, хро­нического бронхита, инфекции.
	+ Слива - антивирусное и слабительное средство.
	+ Кисломолочные продукты повышают активность клеток - киллеров, убивающих вирусы. Ежедневная чашка кефира ос­лабляет симптомы простуды.
	+ Очень полезны квашеные овощи и фрукты. Знаменитый целитель Б.Болотов говорит: «Вопрос квашения растений - главный вопрос здорового образа жизни и долголетия человека».
	+ Как можно меньше есть плохо переваривающейся тяже­лой пищи: жирного мяса, копче­ностей, консервов, колбас, соси­сок, мясных полуфабрикатов, всякой быстрой еды типа “фаст-фуд”. По возможности нужно избегать острых и силь­но перченных блюд, консерви­рованных острых соусов и пря­ностей.
	+ Несколько раз в течение дня перекусывать бананами или небольшим количеством фини­ков, инжира, кураги.
	+ Повысить иммунитет по­могут перепелиные яйца. В пе­риод лечения их нужно выпи­вать с утра натощак сразу не менее 7-8 штук. Сгодятся и ку­риные яйца в количестве 2 штук, но тогда лучше пить только бел­ки.
	+ Достаточно съедать по од­ной столовой ложке меда на ночь. Можно запить его теплой водой, но ни в коем случае не холодной - могут возникнуть сильные режущие боли в живо­те.
	+ В течение 3 недель (особен­но в «предчувствии» заболева­ния) пить любые свежие соки красного цвета, свекольный, вишневый, клубничный, ви­ноградный, гранатовый, клюк­венный. В первую неделю при­нимайте по 1/2 стакана 3 раза в день, во вторую - 2 раза, в тре­тью -1 раз в промежутках между приемами пищи. Через 10 дней курс можно повторить.
	+ Все оранжевые и красные овощи и фрукты - отличные иммуномодуляторы.

Одно из лучших средств для тренировки иммунной и сосу­дистой систем. Способов зака­ливания много. Но помогут и самые простые.

1. Ежедневный контрастный душ.

2. Ежедневно перед сном окунать ноги попеременно в 2 тази­ка - с горячей и холодной водой.

Доказано: 24-часовое голо­дание 1 раз в неделю повышает иммунитет на 30-40%.

Основные правила кратков­ременного голодания.

1. За день до голодания пе­рейти на фруктово - овощную диету в сыром виде с 1 стаканом кислого молока односуточного заквашивания. В этот день надо исключить мясо, масло, смета­ну, сливки, сдобу, любой хлеб и зерновые.

2. При абсолютном 24-часовом голодании (от обеда до обе­да или от ужина до ужина) сле­дует пить только воду (соки - это еда). За 24 ч необходимо выпить не менее 2,5-3 л.

1. При першении в горле, насморке нужно незамедлитель­но принять 1 г аскорбиновой кислоты (витамин С) после зав­трака. В последующие 2 дня прием повторить.

2. Натереть чеснок на мелкой терке и вдыхать его запах 2 раза в день по 10-15 мин.

3. Натертый чеснок смешать с медом (желательно липовым) в соотношении 1:1 и принимать перед сном по 1 ст л., запивая теплой водой. Это средство хо­рошо помогает и при гриппе.

4. Натереть луковицу на мел­кой терке, залить 0,5 л кипяще­го молока (но не кипятить), на­стоять и поставить в теплое ме­сто для закисания. Выпить на ночь половину теплого настоя, а остаток - утром (тоже теплым).

5. Заварить 2 ст. л. сухих (или 100 г свежих) ягод малины ста­каном кипятка. Настоять 10-15 мин, добавить 1 ст. л. меда, размешать и в теплом виде вы­пить настой перед сном.

6. Свежий сок алоэ закапы­вать в нос по 5 капель через каждые 2-3 ч в течение 2-3 дней.

7. Смешать 0,5 л слегка подо­гретого сырого молока со свежим куриным яйцом, добавить 1 ч. л. меда и столько же сливочного масла, тщательно перемешать. Выпить на ночь, к утру обычно проходят кашель и насморк.

* **Эхинацея пурпурная** Это растение содержит биологичес­ки активные вещества, уничто­жающие вредных вирусов и микробов. Применяют эхинацею в виде отвара или настойки.

**Рецепт отвара**: 2 ст. ложки травы поместить в эмалирован­ную посуду, залить 200 мл горя­чей кипяченой воды, закрыть крышкой. Кипятить 30 минут на водяной бане при частом помешивании. Охладить при комнатной температуре в тече­ние 10 минут, процедить, доба­вить охлажденной кипяченой воды до 200 мл. Принимать внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Отвар хранить в прохлад­ном месте не более двух суток.

**Рецепт настойки:** 50 г сырья залить 0,5 л водки. Настаивать 7 дней в темном прохладном ме­сте, изредка встряхивая. Про­цедить. Принимать по 20 ка­пель 3 раза в день за 20-30 минут до еды, разводя небольшим ко­личеством воды. Для того, что­бы средство подействовало, нужно провести полный курс лечения - 2-3 недели. После перерыва в 5-7 дней его можно повторить.

* **Есть хорошее естественное средство** на основе эхинацеи - таблетки эстифана (0,2 г). При­меняют внутрь по 1-2 таблетки 3 раза в день после еды. Курс лечения 10-20 дней в зависимо­сти от тяжести заболевания. При необходимости курс повторяют через 2-3 недели.
* **Иммунал** - распространен­ный препарат на основе эхина­цеи. Употреблять в соответствии с инструкцией.
* **На особом счету - трава чистотела.** Чайную ложку су­хой (свежий ядовит!) травы чи­стотела залить стаканом кипят­ка. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день.
* **Замечательным помощни­ком** иммунной системы являет­ся всем знакомый шиповник. Рецепт напитка: залить 8 столо­вых ложек сухих плодов 4 стака­нами кипятка, добавить 4 сто­ловых ложки сахара и кипятить 10 минут. Настаивать в течение 4 часов, затем процедить и раз­лить в бутылки.
* **Общеукрепляющее сред­ство** и средство для повышения иммунитета. Сок алоэ смешива­ют в равной пропорции с медом и принимают по трети чайной ложки этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая теп­лым молоком. Курс лечения 3 недели, затем перерыв 10 дней.
* **Добавить 1 ч. ложку на­стойки прополиса** в 0,5 стакана горячей воды или молока и при­нимать 1-2 раза в день.
* **Взять 1 стакан кураги,** 1 стакан ядер грецких орехов, 1 стакан изюма (без косточек), 2 лимона с кожурой. Все компо­ненты измельчить, перемешать, добавить 1,5 стакана пчелиного мёда. Полученную смесь при­нимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

На Востоке есть много спо­собов укрепления иммунитета. Вот лишь два из них.

* **Точка «третий глаз»** рас­положена между бровями. На­давливание на нее поможет при простуде, повысит иммунитет, снизит давление, поможет при головокружении, а также повы­сит работоспособность и стиму­лирует умственную деятель­ность.
* **Мудра «Поднимающая».**

При всяких простудных забо­леваниях, воспалении горла, воспалении легких, кашле, на­сморке, гайморите. Выполнение этой мудры мобилизует защит­ные силы организма, повышает иммунитет и способствует быс­трому выздоровлению. Мудру необходимо повторять 5-6 раз (не более) в течение дня. Про­должительность каждого сеанса 5-10 минут. Выполнять мудру надо, повернувшись лицом на восток. Держать руки без напря­жения на уровне шеи от подбо­родка до ключиц.

**Методика исполнения:** обе ладони соединены вмес­те, пальцы скрещены между со­бой. Большой палец (одной из - рук) отставлен и окружен указа­тельным и большим пальцами другой руки.

**Упражнение «Ха».** Оно помо­жет выбросить отрицательную энергию. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, поднимите руки вверх, разведите в сторо­ны. Представьте себя пустым сосудом, а затем - сосудом, на­полненным грязью. Согни­тесь вниз и на выдохе произне­сите «Ха», представляя, как вся грязь выходит из вас. Повтори­те 3 раза в течение дня.

Вопреки сложившемуся не­гативному мнению вокруг БАДов, есть и такие, которые не вызывают сомнения (если, ко­нечно, это не подделка)

**1**. **Виардо** (витамин Е, цинк, селен и т. д.).

**2. Селен-актив.**

**3. Пивные дрожжи с цинком и селеном.**

**4. Чеснок входит в состав аллохола,** поэтому можно в профилактических целях при­нимать по 1 таблетке 3 раза в день.

5. **Поздней осенью,** зимой и ранней весной - **употреблять иммуномодуляторы:** женьшень, лимонник китайский, аралия манчжурская, родиола розовая (золотой корень), левзея сафло­ровидная (маралий корень), эле­утерококк. Осторожно при склонности к повышенному давлению!

Вообще, эти средства нужно употреблять осторожно, строго соблюдая дозировку, т.к. может быть обратный эффект.

Вы задумывались что такое гипертония, инсульт, сердеч­ные приступы, состояние тре­воги, ожирение, головные боли? Это болезни, под одним зашиф­рованным кодом - СТРЕСС. Но что любопытно: кратковремен­ный стресс придает нам сил, а долговременный их отбирает. Постоянный стресс снижает иммунитет, способствует воз­никновению вредных привы­чек. Знакома ситуация, когда стресс «топится» в вине.

Предупредить стресс нельзя, но можно изменить свое отно­шение к нему. Не убегайте от проблемы, а ищите пути ее ре­шения. Только вы сами можете ее решить.

**Задайте себе три ма­гических вопроса**.

1. **Почему жизнь преподносит вам такой урок и что можно извлечь из этой ситуации?**
2. **А что будет, если я поступлю в этой ситуа­ции таким образом?**
3. **А как долж­но быть?**

Эти вопросы помогут найти страхи, которые прово­цируют возникновение стресса.

Наличие жизненной цели сделает вашу жизнь осмыслен­нее. Из нескольких целей выбе­рите главную. Если вы для ее достижения будете опираться на свои принципы, то вам будет легче перенести любые непри­ятности.

Попытайтесь быть общи­тельнее. Замечайте чувства ок­ ружающих, подбадривайте их. Поддерживайте отношения с друзьями. Не стесняйтесь обра­щаться к ним за помощью. Не замыкайтесь на своих пробле­мах. Заменяйте негативные мысли на позитивные. И вы увидите себя победителем стрес­сов.

**А ваш иммунитет вырастет многократно...**



Перечень использованных материалов:

1. <http://www.silazdorovya.ru/kak-ukrepit-immunitet/>
2. <http://happy-womens.com/horoshiy-immunitet-nash-pomoshhnik-i-zashhitnik.html>
3. <http://timelady.ru/467-kak-ukrepit-immunitet.html>
4. <http://www.aif.ru/health/life/8_prostyh_sposobov_ukrepit_immunitet>
5. <http://www.imbf.org/povysit-immunitet/immunitet.html>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова