



Здоровье в
наших руках

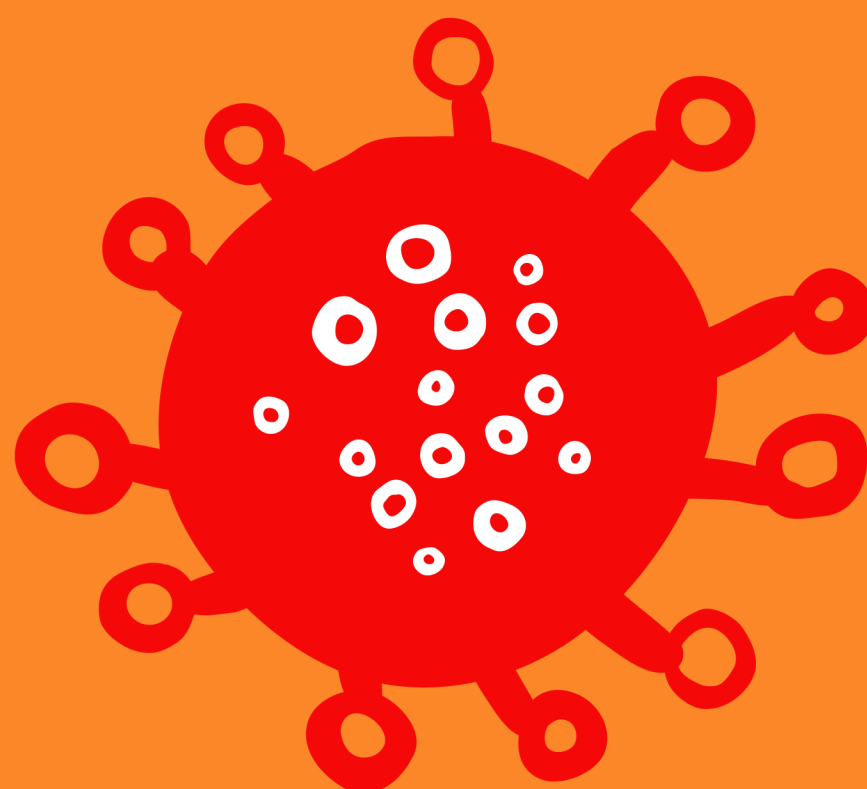
ГАЙД

Как укрепить иммунитет?

ОРВИ/Covid19/Ротавирус



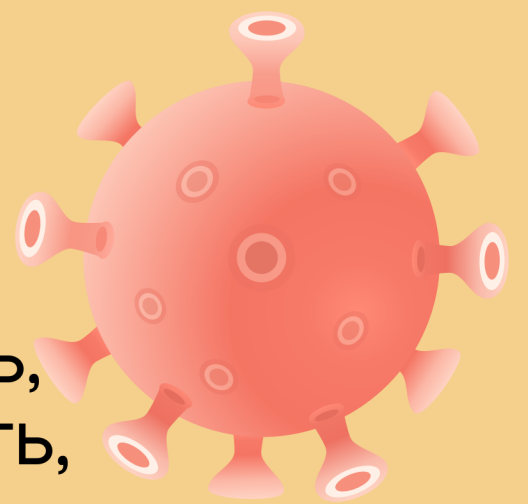
Lianakoshmanova



Признаки снижения иммунитета?



Частая смена настроения



Сонливость, слабость, хроническая усталость, снижение подвижности



Частые головные боли



Расстройства кишечника, рвота, потеря аппетита, боли в области живота



Кожные высыпания, фурункулы, гнойничковые воспаления кожи, воспаления век (ячмень), абсцессы, долгое заживление ран



Грибковые поражения ногтей, кожи, слизистых оболочек



Повышение температуры, кашель, потеря обоняния и вкусовых ощущений

Когда необходимо укреплять иммунную защиту?

Поддерживать иммунитет необходимо постоянно. На укрепление иммунитета, особое внимание необходимо уделить в периоды ОРЗ/ОРВИ, а также, когда Вы обнаружили у себя признаки снижения иммунитета.



ОРЗ (острые респираторные заболевания)
— острые инфекционные воспалительные
заболевания дыхательных путей:



ОРЗ — вирусные (ОРВИ).

Бактериальные

Грибковые

Коронавирусная инфекция (COVID-19) —
это инфекционное заболевание,
вызванное вирусом SARS-CoV-2.

Ротавирус — это кишечная инфекция, которая
вызывается вирусом семейства Реновирусы.

Рекомендации по укреплению иммунитета !

Иммунитет «здорового человека»,
способен самостоятельно справиться с защитой
организма от возможных болезнетворных микробов.

Но, необходимо, создать и поддерживать
определенные условия, при которых
иммунитет может полноценно функционировать.

Рекомендации по укреплению иммунитета,
определяются как комплексный и системный подход,
направленный на нормализацию
образа жизни в целом:





Гигиена сна. Режим полноценного отдыха.

Сон должен быть здоровым, без ночных пробуждений и длительностью не менее 7—8 часов.

За это время, организм успеет восполнить свои ресурсы, использованные им в течение дня.



Сбалансированное, полноценное питание. Режим питания.

Через питание организм получает основной строительный материал и основу для полноценного функционирования иммунных клеток.



Питьевой режим и качество воды.

Вода сохраняет организм от обезвоживания, выводит токсины и шлаки, которые накапливаются в клетках, помогает поддерживать стабильный вес и обмен веществ.



Адекватная физическая активность. Прогулки на свежем воздухе.

Важно для нормальной циркуляции клеток иммунной системы в организме.



Избегать стрессов, сохранять равновесие эмоционального состояния

Стресс — один из факторов
подавления иммунитета.



Хобби, увлечения, занятия для души.

Положительно заряженные эмоции, позволяют
организму быстрее справляться со стрессом,
инфекциями, а значит направлены на поддержку
иммунитета.



Избавление от вредных привычек (переедание, курение, чрезмерное употребление алкоголя).

Способствуют накоплению
токсинов в организме, нарушающих
работу всех его систем.

Какие витамины влияют на иммунитет?

Витамин С

Источники в продуктах питания: Овощи и
фрукты, ягода, листовая зелень, свежая и
квашеная капуста, цитрусовые, проростки
чечевицы, папайя, лайм, клубника,
брюссельская капуста, чемпион по
содержанию — шиповник.



Функция для иммунной системы:

Подавляет воспаление, поддерживает противовирусную защиту иммунной системы.

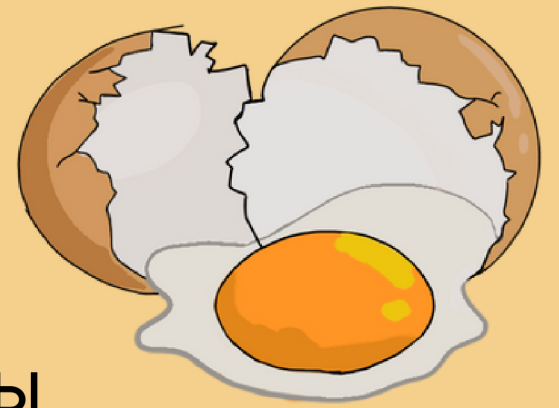
Витамин D3

Источники в продуктах питания: печень рыбы, яйца птиц, икра, теоретически — молочные продукты.

Также в небольших количествах витамин D содержится в овсянке, картофеле, петрушке, люцерне, крапиве, зелени одуванчика, хвоще.

Функция для иммунной системы:

регулятор обмена веществ, синтеза стероидных гормонов, защитных функций иммунной системы контролирует воспаление.



Витамины группы В

Источники в продуктах питания: свинина, бобовые, цельнозерновые культуры, субпродукты, шпинат, кунжут, икра, мясо, творог, сыр, рыба, моллюски, птица, трески, печень говяжья

Функция для иммунной системы:

Косвенные участниками иммунологических реакций, повышают неспецифическую сопротивляемость инфекциям.



Витамин А



Источники в продуктах питания:

В виде ретинола — рыбий жир, печень, икра, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток.

В виде провитамина каротина — зеленые и желтые овощи, морковь, бобовые, персики, абрикосы, шиповник, облепиха, черешня.

Функция для иммунной системы:

Поддерживает целостность эпителиальных барьеров кожи и слизистых, участвует в регуляции баланса микробиоты кишечника, антиоксидант, играет ключевую роль в адаптивном иммунитете.

Цинк Zn



Источники в продуктах питания:

мясо, печень, рыба и морепродукты (устрицы, моллюски, сельдь), зародыши пшеницы, бурый рис, овес, морковь, горох, лук, шпинат, орехи, лист березы, трава чистотела.

Функция для иммунной системы:

Препятствует проникновению вирусов в клетки, останавливает цикл деления вируса, тем самым останавливает процесс размножения и распространения вируса по организму.

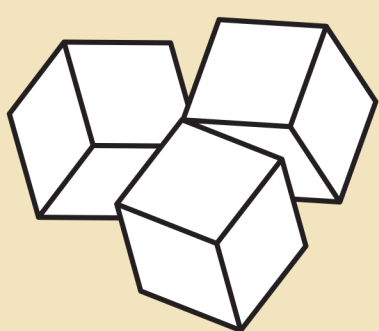
Эффективна ли диета для иммунитета ?

Питание может сильно влиять на траекторию распространения инфекции, либо усиливая, либо подавляя иммунную систему

При изменении микрофлоры кишечника, нарушаются процессы всасывания пищевых нутриентов, нарушается выработка иммуноглобулина—А, активизирующего защитные функции слизистой кишечника

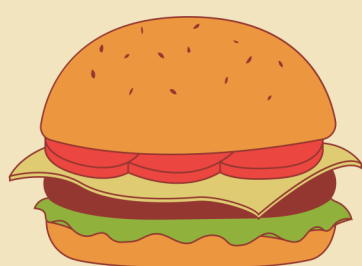
Сбалансированное питание — важное составляющее для поднятия иммунитета.

Для укрепления иммунитета **рекомендуется** полностью или частично **исключить продукты** из списка ниже:

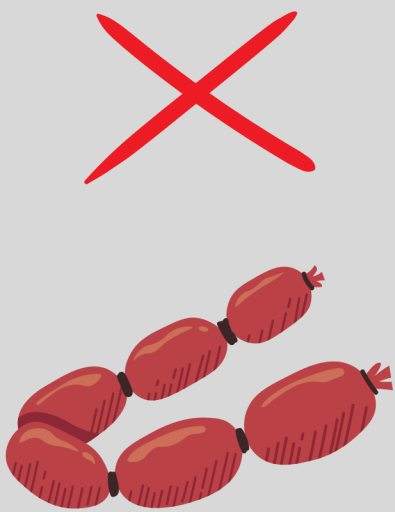


Сахар белый -

при большом содержании сахара в крови, активность лейкоцитов замедляется. А с проникшими в кровь инфекциями борются как раз лейкоциты (белые кровяные клетки).



Фастфуд - продукты быстрого приготовления содержат высокие дозы транс жиров, сахара и др. Подавляют скорость работы иммунной системы, часто провоцируя развитие аллергических реакций любого типа.



Продукты из переработанного мяса (колбаса и другие продукты)

пищевые добавки, которые входят в состав таких продуктов, приводят к угнетению выработки антител по отношению к чужеродным агентам.



Алкогольная продукция

Избыточное потребление алкоголя способствует накоплению токсинов в организме и ряду других процессов, нарушающих работу всех его систем. Выводятся из организма необходимые питательные вещества для работы иммунной системы

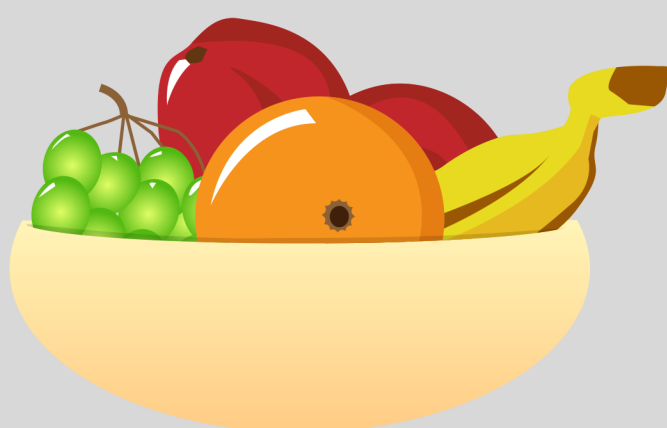


«Здоровый организм», способен справиться с поступившими в организм дозами «в меру» продуктов, которые входят в список

«Полностью или частично запрещенные».

А вот системное злоупотребление данными продуктами, сопровождается накопительным эффектом и наносит вред на иммунную и другие системы организма, вызывая масштабный сбой в их работе.

Отказ от продуктов должен быть осознанным !!!



Какой именно должен быть режим питания для поднятия иммунитета?



Три основных приема пищи — завтрак, обед, ужин.



Перекусы при необходимости.
Если сразу тяжело перейти на 3-х разовое питание, если есть хронический стресс — сбалансированные перекусы допустимы, но не более 2-х раз.



1-й перекус через 2-3 часа после завтрака.



2-й перекус между обедом и ужином.



Составляем рацион из продуктов, богатых Витамином С, Д3, А, Витаминами группы В, цинком.

Нутрицевтическая поддержка для профилактики и укрепления иммунитета в острых фазах !!

Для профилактики:



Витамин С - 500 мг 1 раз в день




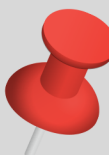
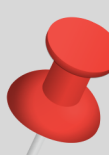
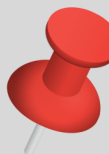
Витамин Д3 - 4000 МЕ
(в зимнее время) или 3000 МЕ
(в летнее время)

Пьем витамины в течении 30 дней,
более высокие дозировки Витамина Д
по результатам анализов и консультации
с нутрициологом или врачом.

Укрепление иммунитета в острых фазах:








При ОРЗ/ОРВИ:

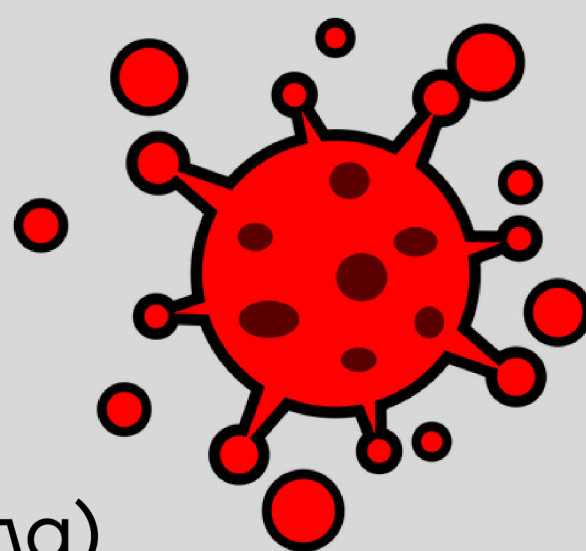
-  Цинк 25-50 мг в день
(в течении 5 дней)
-  Витамин С -1000 мг в день
(в течении 5 дней)
-  Кверцетин - 1 гр 2 раза в день
(в течении 5 дней)
-  Витамин Д3 - 5000 МЕ 1 раз в день
(в течении 5 дней)

Далее дозировки
уменьшаем и пьем по
необходимости!!!

COVID:

Во время завтрака:

-  НАС - 600 мг (1 капсула)
-  Кверцетин - 250 мг (1 капсула)
-  Витамин С - 500 мг
(1 капсула)
-  Омега 3 - 2000 мг (2 капсулы)
-  Витамин Д3- 5000 МЕ (1 капсула)



Во время обеда:



В-комплекс (1 капсула)



Цинк - 25 мг (1 капсула)



НАС - 600 мг (1 капсула)

Во время ужина:



НАС - 600 мг (1 капсула)



Кверцетин - 250 мг (1 капсула)



Витамин С - 500 мг (1 капсула)



Пробиотики - не менее 25 млрд КоЕ (1 капсула)



Магний - 600 мг (3 капсулы)



Витамины пьем пока не уйдут симптомы, 1-2 недели. Далее индивидуальные дозировки по результатам анализов !!!

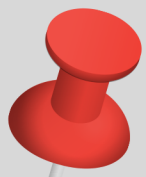
Ротавирус:



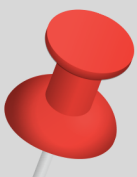
Отменяем прием всех витаминов (они не будут усваиваться)



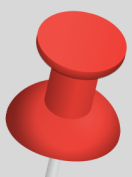
Щадящая диета:
без молочки, без глютена,
без кофе, овощи только в
обработанном виде,
каши, небольшие порции белка,
костный бульон



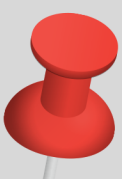
Пробиотики – 1 капсула
утром натощак,
2-я капсула перед сном



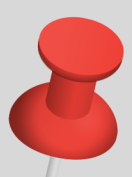
Минеральная вода – Донат магния,
восстанавливает работу
желудка и кишечника



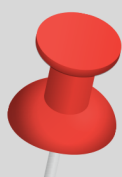
Пьем 3 раза в день костный бульон,
восстанавливает слизистую кишечника



Сорбенты: полисорб, энторсгель.
Жаропонижающие, при необходимости



Если симптомы диареи не уйдут
в течении 3-х дней – подключаем
противодиарейные средства и
записываемся на прием к врачу.



Когда уйдут симптомы
диареи, подключаем к
приему витамины для ОРВИ

Если диарея не проходит в
течении 3-х дней,
запишитесь на прием к
врачу !!!

БАД из Аптеки





Эти рекомендации не несут
медицинского характера. Если
вы проходите лечение или есть серьезные
заболевания, проконсультируйтесь
с врачом !!!

Лиана Кошманова

**Нутрициолог,
Коуч по здоровью**

Хочешь получить индивидуальную
схему для укрепления
иммунитета?

**Напиши кодовое
слово в директ**



PROиммунитет

И получи 10% скидки
на разбор анализов



8 929 99 28 035



Lianakoshmanova

