

КАК ПОДНЯТЬ ИММУНИТЕТ



kosmo__nika

СОДЕРЖАНИЕ

Симптомы низкого иммунитета.....	3
Причины снижения иммунитета	4
Кишечник и иммунитет	5
Нужно ли сбивать температуру?	6
Лабораторные анализы	7
Лекарственные препараты	8
Антибиотики	9
Как поднять иммунитет?	10
Рекомендации в период заболевания	11
Схема при первых признаках болезни ...	12
Травы и продукты для иммунитета	15
Продукты, снижающие иммунитет	17

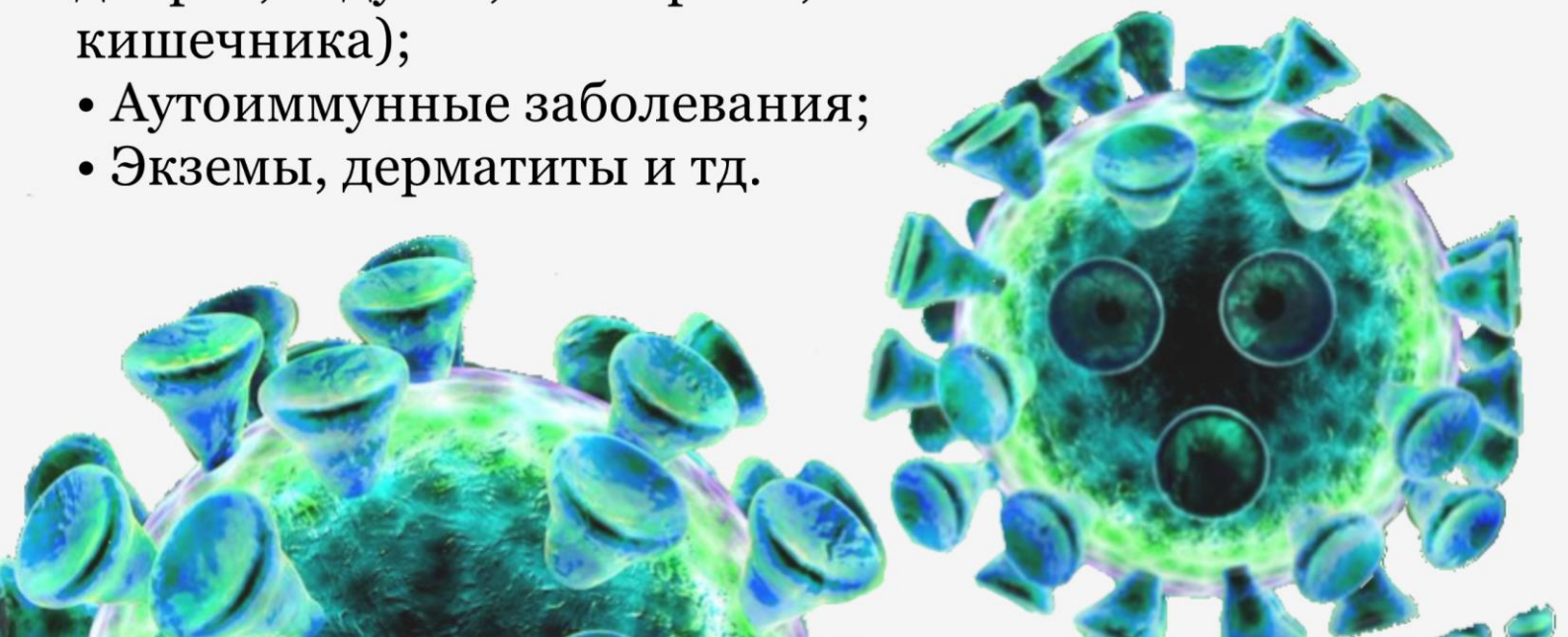


КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СЛАБЫЙ ИММУНИТЕТ?

Человек может ни кашлять, ни чихать, не будет насморка, но он может находиться постоянно в иммуносупрессии - это вялый иммунитет (когда ваш организм не может адекватно бороться со всей вирусной нагрузкой). Или когда, вроде, не болеешь, но всегда с соплями, с кашлем, температура выше 37,1°C каждый вечер и тд.

СИМПТОМЫ НИЗКОГО ИММУНИТЕТА:

- Постоянное повторение ОРВИ (более 4-х раз в год);
- Болеете более 3 дней;
- Склонность к осложнениям (ангина, пневмония и тд);
- Аллергические реакции;
- Паразитарный или грибковый рост (кандида);
- Постоянная заложенность носа;
- Проблемы с микрофлорой кишечника (запоры, диарея, вздутие, метеоризм, боли в области кишечника);
- Аутоиммунные заболевания;
- Экземы, дерматиты и тд.



ПРИЧИНЫ ОСЛАБЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА:

- Стресс (физический и психоэмоциональный).
- Дефицит ночного сна (при недостатке сна процесс создания Т-клеток замедляется, а они отвечают за приобретённый иммунитет).
- Дефицитные состояния (витаминов, белка и тд).
- Злоупотребление сахаром и быстрыми углеводами.
- Антигенная перегрузка (хроническое воспаление, рост условно-патогенной флоры микробиоты. Наиболее частые очаги хронической инфекции - миндалины, слизистая носоглотки, кариозные зубы, ЖКТ, половые органы).
- Токсикация (антибиотики в пище, гормоны роста, красители, консерванты, пестициды и прочие).
- Нарушение баланса микробиоты, в первую очередь кишечника (из-за приёма антибиотиков).
- Паразитарные инфекции.
- Дефицит физической активности.
- Застой лимфы.
- Злоупотребление алкоголем.
- Иммуносупрессивная терапия (лекарственная, химиотерапия, лучевая терапия).
- Инсулинорезистентность.
- Эндокринные заболевания (сахарный диабет, -гипер, -гипотиреоз и тд).



КИШЕЧНИК И ИММУНИТЕТ

Наш кишечник обладает собственной иммунной системой.

У каждого человека 80% иммунитета находится в кишечнике, так как там есть кишечно-ассоциированная лимфоидная ткань. Поэтому, если вы планируете поднять свой иммунитет, вам необходимо обратить внимание на состояние вашей микрофлоры кишечника.

Если у вас есть проблема с низкой кислотностью желудка, с желчеоттоком, то вы будете иметь проблемы с микрофлорой кишечника. Так как когда нарушается работа вышестоящих органов пищеварения, то нарушаются функции нижестоящих. И вы так и будете часто болеть.

Как диагностировать проблемы в органах пищеварения, как нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, я подробно разбираю с клиентами на своей консультации по нутрициологии.



НУЖНО ЛИ СБИВАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ?



Температура - это естественная защита организма от инфекций. Это показатель того, что наш иммунитет работает, он борется.

Когда температура резко поднимается до 38-38,5, это хорошо, не нужно ее сбивать, таким образом, вы и/или ваш ребенок выздоровеет гораздо быстрее.

ПОЧЕМУ ОПАСНО СБИВАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ?

Постоянное сбивание температуры у ребенка не дает его организму выработать эффективный иммунный ответ к инфекциям. Во взрослой жизни это грозит снижением функции его иммунитета. Так же прием жаропонижающих повышает нагрузку на печень ребенка.

!! Но! Если вы чувствуете, что ситуация выходит из под контроля, обратитесь за помощью к специалисту.

Вы должны понимать, что температура не должна подсакивать каждый 2 месяца, это уже признак очень низкого иммунитета! И это важно корректировать.

ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ



ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ С ЛЕЙКОЦИТАРНОЙ ФОРМУЛОЙ

Вирусная инфекция - нейтрофилы понижены, моноциты повышены, лейкоциты понижены, лимфоциты повышены, СОЭ повышена

Бактериальная инфекция - нейтрофилы повышены, моноциты повышены, лейкоциты повышены, лимфоциты понижены, СОЭ повышена

ДРУГИЕ АНАЛИЗЫ

- Ферритин (должен быть не ниже уровня вашего идеального веса), но во время простуды может быть ложноповышен
- Витамин Д (Д 25(ОН)D). Не ниже 60 нг/мл, а лучше выше
- Цинк (анализ мочи)
- Общий белок (не ниже 75 г/л)
- С-реактивный белок
- Антитела к паразитам
- ХМС по Осипову (покажет состояние микрофлоры, а так же наличие в крови бактерий и грибка)

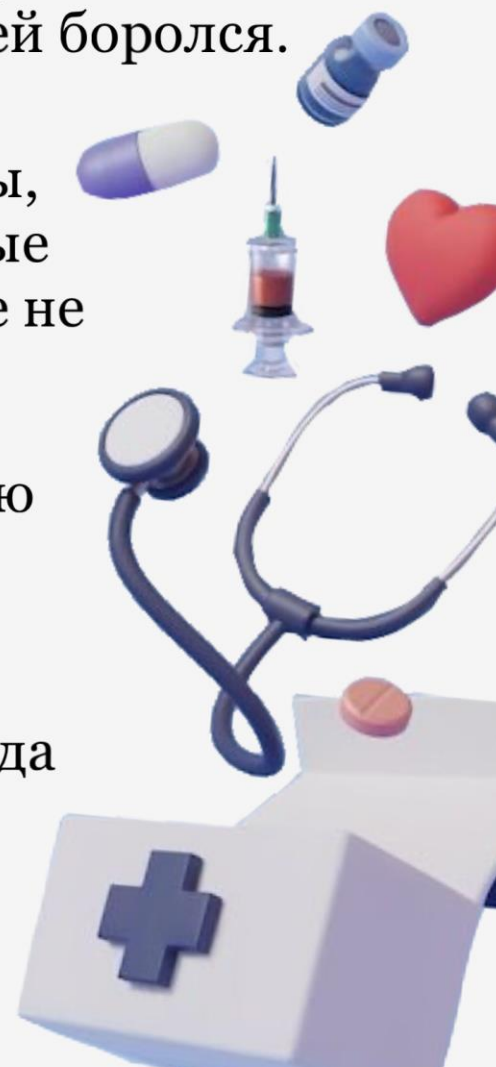
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

При употреблении различных лекарственных средств, вы отключаете функции своего организма, чтобы он боролся с вирусами и бактериями. Если в следующий раз ваш организм с ней встретится, он точно также не сможет побороться, потому что вы не выработали иммунитет к этому вирусу.

Да, если есть иммунодефицит, какие-то серьезные заболевания, когда показаны лекарства. Но базово, у условно здорового человека, все устроено в организме так, чтобы он распознавал тот или иной вирус/ бактерию и сам с ней боролся.

Если вы принимаете какие-то сиропы, то они должны быть на воде, травяные настои. Но ни в коем случае в составе не должно быть сахара.

Учитывая и так большую токсическую нагрузку на организм в современное время, я рекомендую использовать только натуральные безопасные методы профилактики, особенно когда речь касается детей.



АНТИБИОТИКИ (АБ)

Антибиотики созданы исключительно для уничтожения **БАКТЕРИАЛЬНОЙ** инфекции, при **ВИРУСНОЙ** они не помогут.

Какая именно у вас инфекция, можно понять по общему анализу крови (про него я рассказала выше). Но! Если у вас бактериальная инфекция и вам назначили антибиотики, то пейте их по инструкции - назначенным курсом! Не бросайте прием на «пол пути», как только вам становится легче!

При частом применении антибиотиков, у человека может выработаться резистентность к ним - когда его иммунитет уже на них не реагирует. И если, вдруг, случится какое-то серьезное заболевание, где без антибиотиков не обойтись, то они ему могут уже не помочь.

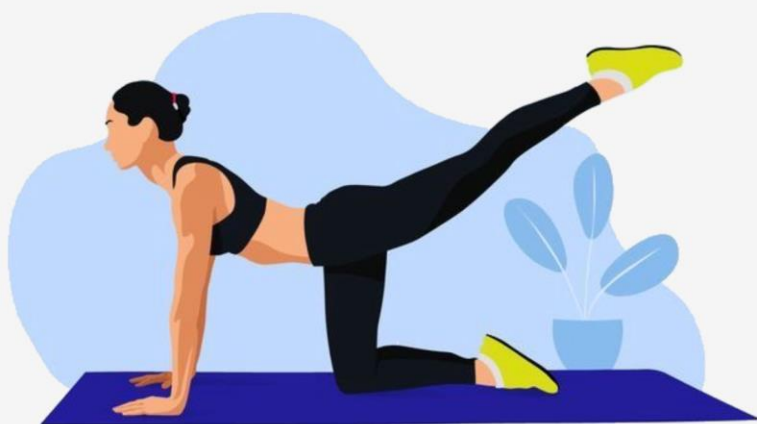
Антибиотик убивает не только "вредные", но и "хорошие" бактерии, нарушая микрофлору кишечника. Поэтому при употреблении любого АБ, рекомендован параллельно и после (в течение 7 дней) прием пробиотиков/ метабиотиков (энтерол, актафлор -С, баксет форте).

В организме у человека все и так идеально устроено. Соляная кислота в желудке и желчный - натуральные антисептики, которые не пропускают в наш организм грибы, вирусы, бактерии и личинки паразитов. Если у вас все будет в порядке с этими органами, то ваш организм с бактериями сможет справиться и без антибиотиков.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ИММУНИТЕТА

1. Восстановить дефициты в организме (витамина Д, железа, цинка, витамина С).
2. Исключить анемию.
3. Исключить или сократить до минимума употребление сахара и других быстрых углеводов.
4. Нормализовать микрофлору кишечника (исключить грибок, паразитов и тд).
5. Нормализовать сон (засыпать не позднее 23.00, спать- не менее 7 часов).
6. Работать с лимфатической системой (проводить регулярный детокс лимфы, употреблять травы-лимфотоники, ежедневно выполнять лимфатическую зарядку).
7. Работать со стрессом.



ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ В ПЕРИОД ЗАБОЛЕВАНИЯ?

- Разгрузка организма. 36 часов никакой твердой пищи - только легкие супы и отвары;
- Пейте 2-3 литра ЧИСТОЙ воды;
- Отдыхайте и валяйтесь;
- Не сбивайте температуру, пока она ниже 38,5С. Организм борется;
- Ингаляция с физиологическим раствором каждые 4 часа;
- Промывание носа слабосоленым раствором каждые 4 часа;
- Костный бульон - очень полезный, он влияет на подвижность нейтрофилов, лейкоцитов, защищающих организм от инфекций и активирующих иммунную систему.
- Убрать с рациона молочную продукцию и хлебобулочные изделия, сахар. Если организм кушать не хочет - то поголодать.



СХЕМА ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ БОЛЕЗНИ (взрослому)

Интенсивная терапия 3-5 дней заболевания (детям тоже можно данные препараты, но в других дозировках по инструкции).

- Витамин Д3/ К2 (холекальциферол)- 10 000 МЕ - во время еды, через 3 дня можно перейти на дозу 2 000-5 000 МЕ в день.
- Цинк (пиколинат) - по 25 мг 2 раза в день.
- Витамин С (аскорбат натрия, аскорбат кальция биофламоноидная) - 500 мг 2-4 раза в день с едой.
- Витамин А - 10 000 - 20 000 МЕ во время еды.
- Магний (хелат, бесглицинат, глицина) - 10 мг на 1 кг веса, перед сном.
- Пробиотики или метабиотики (актафлор С, баксет форте, энтерол и тд).

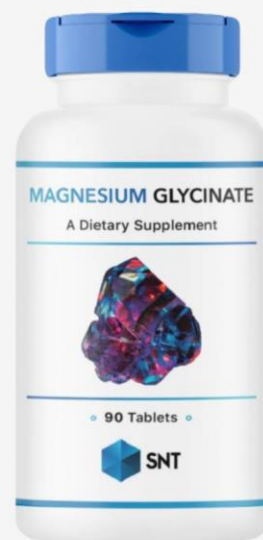
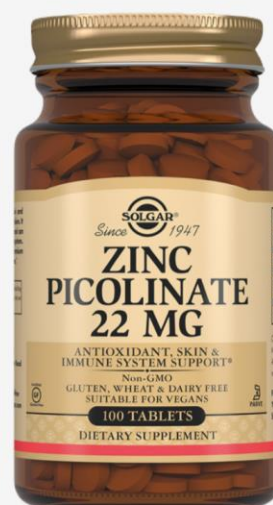
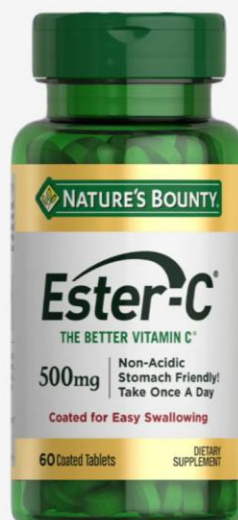
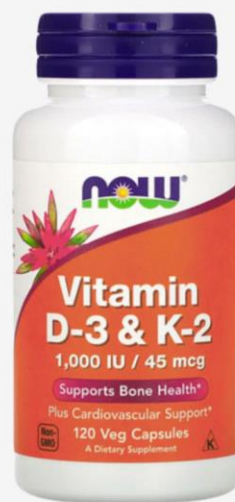


СХЕМА ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ БОЛЕЗНИ (взрослому)

Используем средства, про которые я рассказала выше и к ним добавить нижеперечисленные препараты.

НА ВЫБОР 1-3 СРЕДСТВА:

- АЦЦ или NAC - 600 мг 2 раза в день за 1 час до приема пищи.
- Цитросепт (Экстракт грейпфрутовых косточек) пить 10-20 кап на стакан воды 2 раза в день до еды.
- Оциллококцинум (гомеопатия). Можно детям. Принимать по инструкции.
- Эхинацея - 800 мг 2 раза в день (по 400 мг до еды). Противопоказана при аутоиммунных заболеваниях. Особенно эффективна на ранних стадиях болезни.
- Монолаурин- 1 гр 2 раза в день отдельно от пищи.
- Эпам противовирусный N°7 (от сибирского здоровья).
- Эпам респираторный N°900 (от сибирского здоровья).



ПРЕПАРАТЫ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ БОЛЕЗНИ

Используем средства, про которые я рассказала выше и к ним добавит нижеперечисленные препараты. Использовать 1-2 средства на выбор.

Полоскать горло 3-5 раза в день:

- Шалфей. Залить кипятком и настоять.
- Цитросепт (GSE).
- Ромашка.



Промывать нос (на выбор):

- Морской водой.
- Спреем с коллоидным серебром.
- GSE.



Эфирное масло эвкалипта.

Капать 3-5 капель в диффузор или в кастрюлю с кипятком и ставить в комнате рядом с кроватью. Можно также делать ингаляции паром: ромашка на кончике ложки, $\frac{1}{2}$ чл соды, 1 капля эфирного масла эвкалипта.



ТРАВЫ И ПРОДУКТЫ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

- Тысячелистник. Поддержать организм при высокой температуре можно с помощью отвара тысячелистника. 1 чл на стакан кипятка. Давать каждый час по 1-2 чл.

- Шиповник - настоящий кладёзь полезных веществ, в том числе витамина С.

- Малина - обладает отличным потогонным и жаропонижающим эффектом, кроме того, малина содержит салициловую кислоту, которую используют при простуде.

- Чёрная смородина - в ягодах и листьях содержится большое количество витамина С.

- Лимон - источник витамина С, эфирные масла обладают тонизирующим эффектом, сок имеет жаропонижающие свойства.

- Клюква - богата витамином С, сок ягод имеет выраженные бактерицидные свойства.



ТРАВЫ И ПРОДУКТЫ ДЛЯ ИММУНИТЕТА



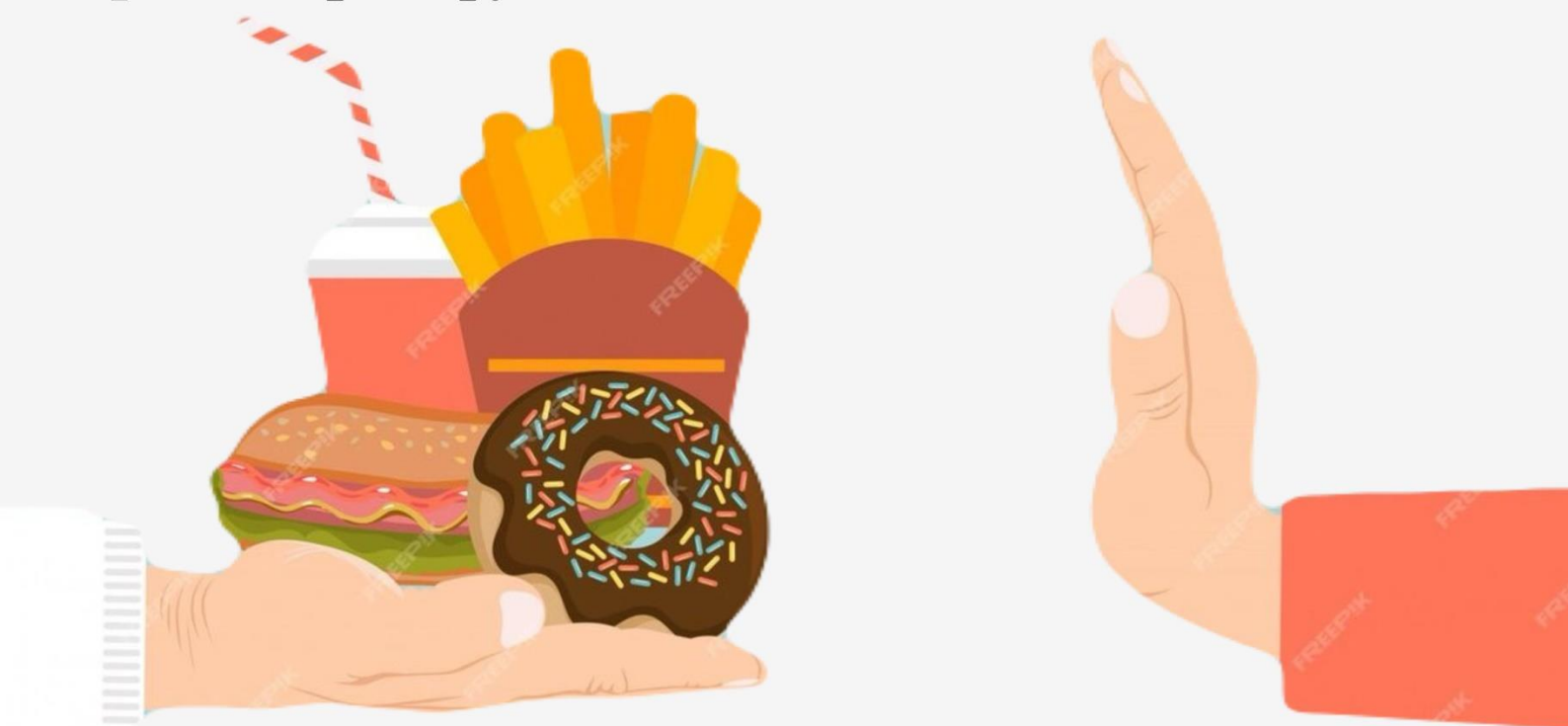
- Крапива - отлично выводит из организма токсины и снижает температуру.
- Липовый цвет - обладает противокашлевыми и потогонными свойствами.
- Мать-и-мачеха - отвар из листьев имеет противовоспалительный, потогонный эффект, используется для облегчения отхаркивания и разжижения мокроты.
- Имбирь - природный иммуностимулятор, улучшает обмен веществ.
- Ромашка - природный антисептик, противовоспалительное и потогонное средство.
- Облепиха - ценный источник витамина С, витаминов группы В и многих других полезных веществ, противокашлевое и противомикробное средство.
- Берёзовый сок - способствует дезинтоксикации, является естественным жаропонижающим.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СНИЖАЮТ ИММУНИТЕТ

Простуды заболевание, это не время чипсиков, шоколадок и тд. Так вы только дольше будете выздоравливать!

Попробуйте хотя бы на период заболевания убрать провоспалительные продукты, такие как:

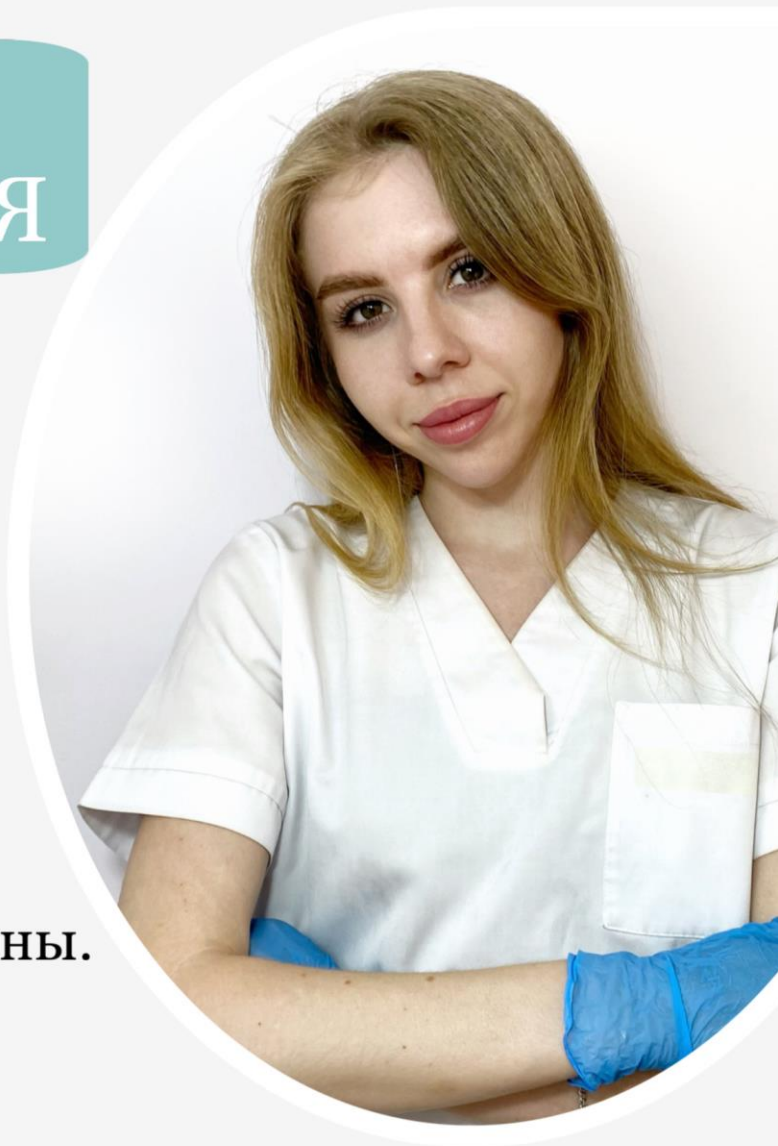
- Сахар и легкие углеводы. Одна столовая ложка сахара отключает иммунитет примерно на 4 часа. Убрав сладкое, вы на 60% поднимите свой иммунитет;
- Молочные продукты и глютен (пшеничная мука) - особенно, если у вас есть непереносимость. Это самые популярные воспалительные триггеры в питании;
- Трансжиры (майонез, магазинные выпечки, тортики, фастфуд и тд);



БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Я Мамаева Вероника -
Нутрициолог с
медицинским
образованием.

Приглашаю вас к себе на
бесплатную онлайн
консультацию, на ней
подробно разберем ваши
жалобы и найдем
предполагаемые им причины.



Я ПОМОГУ:

- Восполнить густоту и длину волос;
- Восстановить кожу от акне,
- Нормализовать цикл;
- Подготовить организм к беременности;
- Снизить вес;
- Восполнить дефициты.

КОНСУЛЬТАЦИЯ НЕОБХОДИМА:

- Всем, кто хочет провериться, и профилактировать заболевания;
- Если вы не знаете к какому врачу идти и с чего начать заниматься здоровьем;
- Врачи ничего не нашли, не знаете куда «копать» и что дальше делать.

Сайт: <https://fqboz.tb.ru/page3>

На сайте можно ознакомиться с отзывами
и тарифами по консультации



kosmo____nika



kosmo_ni