ПОЛІПШЕННЯ ІМУНІТЕТУ ПІД ЧАС КОРОНАВІРУСУ COVID – 19

 Вакцина від коронавірусу і досі не знайдена, хоча багато вчених з усього світу займаються її винаходом.  Офіційна позиція ВООЗ така: рекомендованих ліків для профілактики або лікування COVID-19 поки немає. Також вчені не мають єдиної думки про те, як можливо уникнути зараження. Але вчені та медики солідарні в одному – імунітет людини  має дуже велике значенні, як при можливому заражені так і в період одужання людини.

 Нажаль сучасна людина, в умовах стресу, поганої екології  та  відсутності здорового образу життя має ослаблення імунітету.  При сьогоднішній можливості зараження коронавірусом COVID – 19 мати міцний імунітет це запорука зниження загрози вашого життя та життя ваших близьких.

 У вузькому значенні імунітет — несприйнятливість організму до [інфекційних](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F) та неінфекційних агентів та речовин: бактерій, вірусів, найпростіших, гельмінтів, токсинів, [отрут](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D1%80%D1%83%D1%82%D0%B8) та інших факторів, які чужі для організму. Загалом імунітет — здатність організму підтримувати нормальне функціонування під впливом зовнішніх факторів.

Мі повинні використовувати всі можливості для посилення власного імунітету. Немає спеціальних препаратів для підвищення імунітету. Стан імунної системи залежить від способу життя, харчування, екології та генетики. За короткий термін посилити імунітет вкрай важко. Але починати  потрібно, а в теперішній час, дуже  розумно.

 В першу чергу потрібно замислитись про здорове харчування.  Використовуючи його принципи та основи Ви можете внести великий вклад та створити міцний фундамент імунітету.

 Потрібно ввести у раціон прості та корисні продукти такі як **натуральний мед**, який містить     багато вітамінів А,В,С,Е, К, а також фолієву кислоту, а також містить флавоноїди, які регулюють активність ферментів в організмі.

**Горіхи** містять дуже корисні жирні кислоти Омега – 3 та рослинні білки, калій, магній, фосфор, які сприяють зміцненню імунітету.

 Дуже важливі **цитрусові**, що багаті на вітамін С, та **ягоди**, які багаті на вітаміни та антиоксиданти.

 Також слід згадати про **молочні продукти**, які містять пробіотики:  кефір, ряжанку, не солодкий йогурт.

 Дефіцит вітаміну B6 негативно впливає на різні аспекти імунної системи. Тому можна згадати про куркуму. **Куркума** містить вітамін B6 і такі мінерали як калій, марганець та залізо, які є важливими для функціонування різних систем організму. Так, згідно з дослідженнями, куркума дуже ефективна завдяки куркуміну, що покращує функціонування імунної системи. Саме він захищає легені від фіброзу, до якого можуть призвести різні хвороби та віруси, зокрема COVID-19.

 За бажанням можливо ввести в раціон **насіння льону** – багате джерело альфа-ліноленової кислоти, жирних кислот Омега-3 і фітоестрогенів. Вони відіграють важливу роль у моделюванні реакції імунної системи, стримуванні інфекції.

 Здорове харчування  це дуже важливий крок, але цей крок не зміцнить Ваш імунітет  миттєво.  Перехід на здорове харчування, в період можливості захворювання на коронавірус, бажано поєднати з вживанням вітамінів в пігулках.  Найбажаніші вітаміни: вітамін  C, вітамін A, вітамін E, вітамін D. Деякі вітаміни засвоюються лише з жирами, тому не зменшуйте вживання жирної їжі.

 Здоровий раціон це не лише набір продуктів. Бажано не переїдати та харчуватися регулярно.

 Важливо пити достатню кількість води протягом дня.

 Необхідно зменшити стрес, проводити зволоження повітря в квартирі,  вологе прибирання, провітрювання.

 Створення розпорядку дня, цей крок, який  дозволить рівномірно розподілити навантаження на організм на весь день, сприятливо діє зміцненню здоров’я а також повноцінному відпочинку.

 Фізична активність  необхідна для нормальної роботи імунної системи. Достатньо щоденних 20-30 хвилинних улюблених вправ. Фізичні вправи  стимулюють кровообіг, сприяючи видаленню мікробів з легень і викликаючи збільшення виробництва лейкоцитів – клітин імунної системи, які борються з вірусами та іншими збудниками захворювань, що проникають в організм.

 Створюйте корисні звички. Дотримуйтесь правил гігієни, частіше мийте рук, дотримуйтесь дистанції, прикривайте  рота при кашлі, обмежуйте контакт з людьми, у яких спостерігаються основні симптоми COVID-19 або будь-якого іншого вірусу.

 Корисні звички залишаться з Вами на все життя, коронавірус мине.