



Европейская неделя иммунизации – 2022

с 24 апреля по 30 апреля 2022

#Долгая жизнь для всех!



РОСПОТРЕБНАДЗОР



Где живёт иммунитет?

Уже ни для кого не секрет, что первичный иммунитет формируется в кишечнике человека. От работы и состояния кишечника зависит многое. Наш иммунитет начинает плохо работать, когда в организме условно-патогенная флора (например Кандида) начинает увеличиваться. Количество патогенной флоры может увеличиваться, когда человек употребляет много сладкого или углеводов. В этом случае мы сами провоцируем размножение Кандиды, а это ведёт к болезням. Микроорганизм Кандида очень любит сладкую газировку, соки, сахар, булочки, конфеты.

Минимизировав эти продукты, вы тем самым убережете организм от развития патогенной флоры.

Как работает кишечник?

Кишечник не просто работает, как многие думают. Так, например внутренняя стенка кишечника (биопленка) воздействует на многие процессы в человеческом теле:

- ферментативное переваривание;
- стимуляцию иммунитета (интерферонов и иммуноглобулинов);
- синтез аминокислот и гистамина;
- для полноценного выделение серотонина (гормона радости); эндорфина (гормона настроения и противоболевой);
- регулирование холестерина обмена (продуцирование кислоты);
- функционирование нервной системы;
- обновление костной ткани.

Основное, что необходимо запомнить — наш организм очень умная система. И от работы кишечника зависит многое: здоровье, настроение, красота, иммунитет, состояние нервной системы.

Бесполезно стимулировать и укреплять иммунитет, если в кишечники есть проблемы, а в питании много сахара и углеводов.

В первую очередь, чтобы укрепить иммунитет необходимо привести в порядок питание: сократить потребление сахара, булочек, газированной воды, конфет, печенья. При этом надо ввести в свой рацион клетчатку: фрукты, овощи, бобовые, овсянка.

Соблюдая эти нехитрые правила, Вы сможете укрепить по-настоящему свой иммунитет.