**Что вредит иммунитету?**

Крайне важно помогать иммунитету, особенно в зимнее время, когда вероятность заболеть возрастает.

Наше здоровье напрямую связано с нашей иммунной системой. Необходимо понимать, что после 25 лет ее работоспособность начинает снижаться, поэтому крайне важно помогать иммунитету, особенно в зимнее время, когда вероятность заболеть возрастает. Однако, как можно способствовать усилению нашей защитной функции? Для начала необходимо избавиться от вещей, которые вредят иммунной системе.

**Препараты**
Некоторые люди начинают принимать различные препараты без предписания врача, считая их безвредными. Например, те, что спасают от изжоги. Однако они влияют на кислотность желудка, вследствие чего он становится более уязвим к различного рода бактериям из-за синдрома повышенной кишечной проницаемости.

**Малое количество потребляемой воды**
Зимой воздух в помещениях согревают искусственным путем, в результате этого он становится более сухим. Это также негативно влияет на слизистую оболочку, высушивая её, из-за чего возбудителям заболеваний легче проникнуть к нам в организм. Поэтому важно пить достаточное количество воды – около 2 литров в день.

**Сладкие газированные напитки**
Помимо большого количества сахара, который вредит вашей фигуре, газированные лимонады могут содержать ортофосфорную кислоту, который «вымывает» из организма кальций, используемый иммунной системой для увеличения числа своих защитных клеток.

**Фастфуд**
Фастфуд в большей степени представляет собой очень жирную пищу, которая быстро усваивается. В таких блюдах обычно мало витаминов, белков и микроэлементов, необходимых нашему организму. Слишком часто употребляя фастфуд, вы будете лишать ваш иммунитет всех этих важных для него вещей. Не зря рекомендуется обязательно добавлять в свой рацион большое количество овощей, фруктов и продуктов, с большим содержанием белка (курица, рыба, молочные продукты).

**Алкоголь.**
Он крайне негативно влияет на наш организм и, согласно результатам исследований, этиловый спирт (содержащийся во всех алкогольных напитках) способен существенно ослабить иммунитет примерно на 24 часа. Это происходит за счет того, что при употреблении таких напитков блокируется производство сигнальных молекул, которые выполняют крайне важные функции в иммунной системе человека, активируя её.

**Сигареты.**
Из-за содержащегося в никотине нейротоксина, при курении сигарет очень сильно страдает иммунная система организма. При условии продолжительного воздействия иммунитету приходится бороться с ядами 24/7. Из-за этого с каждым днем ему становится все труднее в должной мере оберегать нас. Следствием этого является усиление зависимости. Важно понимать, что никотин не единственное вещество, содержащееся в сигаретах, которое ослабляет нашу иммунную систему.

**Наркотики.**
Любые наркотики разрушают организм, в том числе и иммунитет. Помимо химического воздействия из-за наркотических препаратов происходит нарушение сна, режима питания, психического здоровья, что дополнительно способствует ослаблению иммунитета.

Для хорошего физического состояния важно поддерживать и ментальное здоровье. Во время стрессовых ситуаций мобилизуются все системы человека, в результате чего запасы организма истощаются. Ярким примером этого может служить появление прыщей из-за продолжительных эмоциональных волнений. Помимо этого, сон способствует восстановлению организма, в том числе из-за этого многие специалисты рекомендуют спать не менее 7-8 часов в сутки.



Отсутствие спорта также негативно сказывается на иммунной системе организма. При частых физических нагрузках улучшается кровообращение, что является основой для нормальной работы иммунитета и всего организма в целом.