

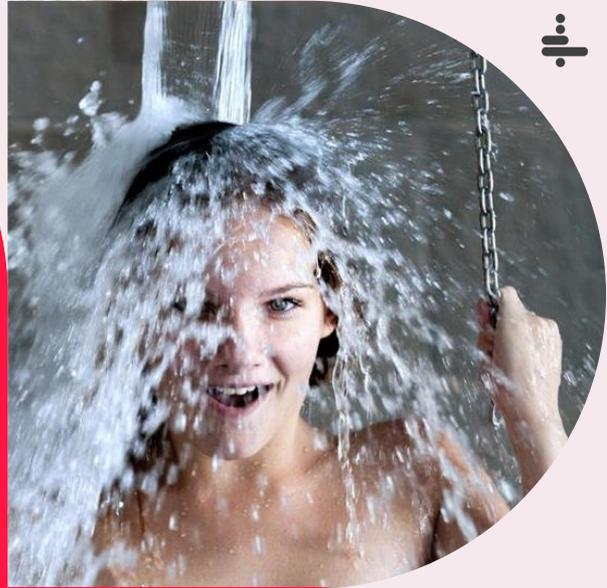


Иммунитет

Они не пройдут

Материал подготовлен врачом-нутрициологом
Еленой Мановска

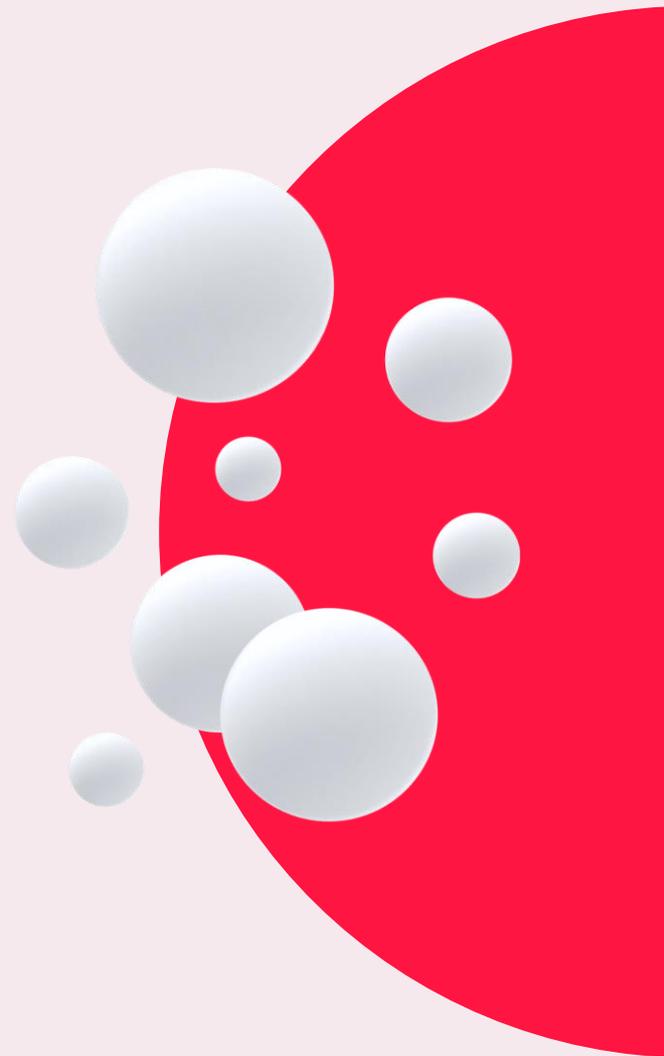
coralclub



Иммунитет — это просто

Сейчас инфополе переполнено советами по укреплению иммунитета. И сложно разобраться в том, что и как стоит применять. А ведь для его укрепления нужно просто следить за состоянием своего здоровья и знать, что поддержит твое здоровье в долгосрочной перспективе.

На что же стоит обратить внимание, когда хочешь поддержать иммунную систему?



Четыре вопроса об иммунитете

- 01 Механизм работы иммунной системы
- 02 Причины ее ослабления
- 03 Точки опоры по укреплению иммунитета
- 04 Комплексный подход



Иммунитет

Механизм работы

coralclub





Иммунитет

(от лат. Immunitas)

Это биологическая система защиты организма от внешних и внутренних биологически активных агентов (антигенов*).

*Антигены — общее название чужеродного для организма агента и вещества. Антигенами может стать любая собственная клетка под действием старения, стресса и излучения.

Агрессоры

Снаружи

Бактерии

Вирусы

Грибы

Гельминты

Изнутри

Поврежденные клетки

Мутировавшие клетки

Старые клетки



Задачи

Мониторит — «свой и чужой»

Уничтожает агрессоров и «заболевшие» клетки

Избавляет от следов патогенов

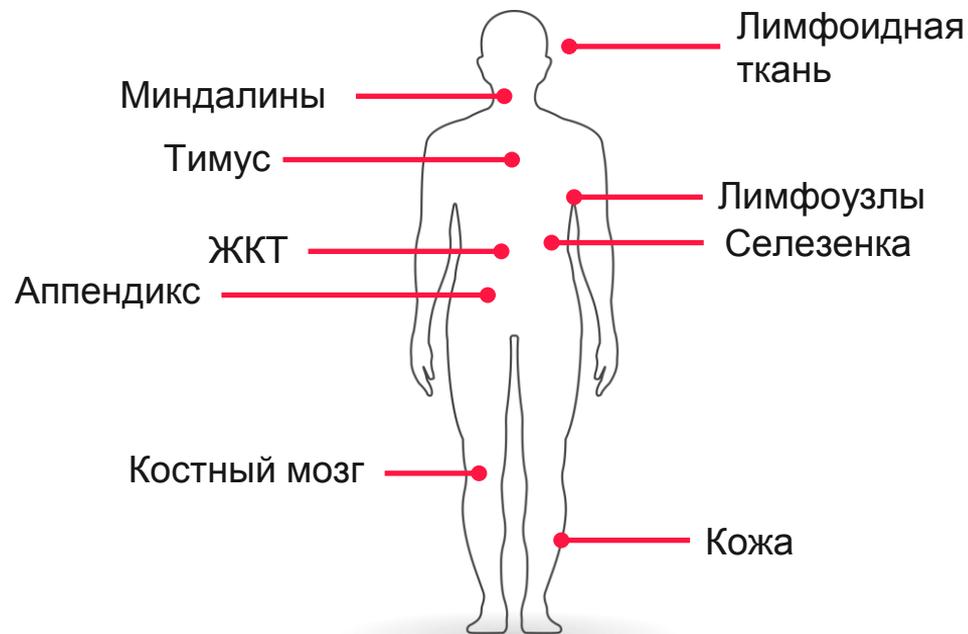
Создает оружие для незнакомого антигена

ИММУНИТЕТ

```
graph TD; A[ИММУНИТЕТ] --> B[Мониторит — «свой и чужой»]; A --> C[Уничтожает агрессоров и «заболевшие» клетки]; A --> D[Избавляет от следов патогенов]; A --> E[Создает оружие для незнакомого антигена];
```



Строение* иммунной системы

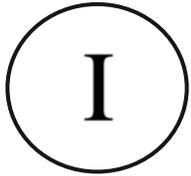


Иммунная система состоит из разных органов и тканей.

Во главе — **костный мозг** и **тимус**. Это место рождения всех клеток иммунной системы и «обучения» наиболее важных из них (Т- и В-лимфоцитов).

Кожа — основной «барьер» между организмом и внешней средой.

*Транспортировку иммунных клеток по организму обеспечивают кровь и лимфа.



Первая линия защиты

Механическая защита



Вторая линия защиты

Защита от всех возбудителей



Третья линия защиты

Ответ на конкретный возбудитель



1-я линия

Не пропустить

- Кожа, слизистые покровы (нос, легкие, ЖКТ).
- Микрофлора ЖКТ*.

*ЖКТ — это барьер между внешней средой и внутренними системами организма. И его полезная микрофлора защищает организм и работает вместе с иммунитетом.

Барьер

coralclub

Слушивание

Антигены удаляются вместе с чешуйками кожи (перхоть, шелушение).

Слизь-ловушки

Антигены оседают в слизи и удаляются при кашле, чихании.

Смывание

Слезы, пот, моча вымывают антигены.

Внутренние секреты

Пот, слюна, слезы, сало содержат противомикробные вещества.

Микрофлора

Вытесняет
патогенную флору.

Стимулирует синтез
интерферона.

Тренирует
иммунные клетки.



Нейтрализует
ТОКСИНЫ.

Стимулирует синтез
защитной слизи.



2-я линия

Найти и уничтожить

■ Включается, если антиген проник в организм.

Воспаление

Поиск антигенов	Лимфоциты умеют распознавать «чужих».
Уничтожение	Фагоциты уничтожают антигены, поедая их и переваривая внутри себя.
Т-лимфоциты	Вырабатывают интерферон — оружие против антигенов.
Миграция иммунных клеток	В кровотоке растет количество клеток иммунитета.
Микроциркуляция крови	В капиллярах очага воспаления нарушается движение крови.

3-я линия

Уничтожить прицельно

■ Включается, если антиген незнаком иммунитету.

Иммунный ответ

Фагоцитоз	Антиген уничтожается фагоцитом (иммунными клетками).
Изучение антигена	Фагоциты поедают их и показывают их строение специальным клеткам.
Антитело	В ответ вырабатывается антитело (иммуноглобулины) — оружие против антигенов.
В-лимфоциты	Уничтожают антиген с помощью антител и выводят их токсины.

Иммунная система постоянно работает и никогда не отдыхает. Однако ее защита может ослабнуть. И это приводит к развитию заболеваний.

Что же ослабляет силы такой совершенной защиты?



Причины

ослабления иммунитета

coralclub



Причины ослабления

■ Хронический стресс

■ Вредные привычки

■ Расстройство
пищеварения

■ Самолечение

■ Нарушения в питании

■ Сезон простуд

■ Отказ от профилактики

■ Гиподинамия



Иммунная система формируется у человека еще в утробе матери и зависит от наследственности. Тем не менее в ее работе большую роль играет образ жизни.

И если с наследственностью мы сделать ничего не можем, то поддержать иммунитет — это в наших силах!

Как можно укрепить иммунитет?



Укрепление

Превентивные меры

coralclub



Превентивные меры

coralclub



Обращение к врачу

Обращайся к врачу сразу при первых признаках заболевания.



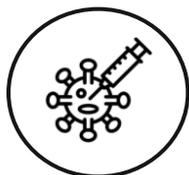
Вредные привычки

Не злоупотребляй вредными привычками — курение, алкоголь, сладкое и прочее.



Режим сна

Вставай и ложись спать в одно и то же время. И вечером оставляй время для отдыха.



Не пренебрегай прививками

Прививайся перед поездкой в экзотические страны, в сезон активности клещей, после укуса собаки и в подобных ситуациях.



Превентивные меры

coralclub



Активный отдых

Играй в баскетбол, волейбол, занимайся танцами и активными видами отдыха.



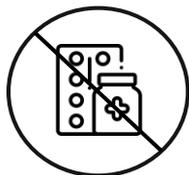
Антистресс

Регулируй свой стресс и избегай эмоциональных перегрузок.



Здоровое питание

Сбалансируй свой рацион по белкам, полезным жирам, витаминам и минералам.



Самолечение

Не прибегай к медикаментам без назначения и наблюдения врача.



И используй
Концепцию
здоровья
Coral Club



Нутриенты

Ценные для иммунитета

coralclub



Иммунити Пэк

5 продуктов

Набор для укрепления иммунитета.

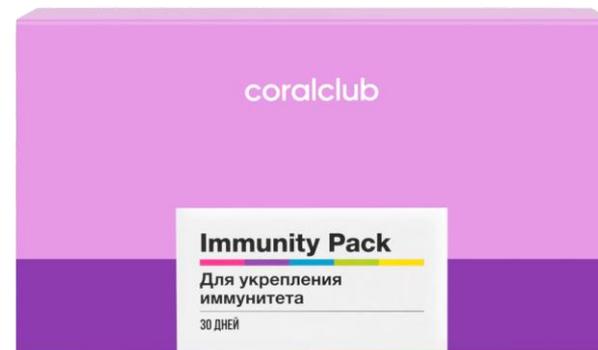
Способствует:

- укреплению защитных сил организма,
- повышает сопротивляемость негативным факторам окружающей среды,
- помогает ускорить процессы регенерации.



без соли

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Рикавер

7 продуктов

Набор для восстановления после перенесенной респираторной инфекции.

Способствует:

- укреплению иммунитета,
- восстановлению микрофлоры кишечника,
- выведению токсинов,
- нормализации психоэмоционального состояния,
- и улучшению сна.



без сои

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Фитовирон

500 мл

Фитовирон — поддержка II и III уровней защиты:

- на II — препятствует проникновению патогенов и способствует выработке интерферона,
- на III — активирует синтез антител и оказывает адаптогенное действие.

В целом укрепляет врожденный и приобретенный иммунитет.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Сильвер-Макс

118 и 236 мл

Содержит коллоидное серебро для наружного и внутреннего применения. Блокирует дыхательную функцию бактерии и закрывает поступление к ней питательных веществ. Помогает в профилактике респираторных инфекций (ОРВИ, грипп).



Сильвер гель

44 мл

Усиливает защиту иммунной системы, стимулируя выработку иммуноглобулинов и Т-лимфоцитов. Гель для наружного применения. Допускается использование на слизистых покровах (кроме глаз).



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Концепция здоровья

— универсальная комплексная
пошаговая система оздоровления всего
организма.





5 тезисов Концепции здоровья

01

Здоровье — это важный ресурс и главный фактор, влияющий на качество нашей жизни.

03

Здоровье начинается с **клетки**.

02

Организм — сложная система, которую нужно поддерживать. Мы создаем условия, при которых организм может нормально справляться со своими функциями.

04

Клеткам нужны **гидратация, очищение, питание и защита**.

05

Все для **здоровья клеток** можно обеспечить **водой, едой и правильным психологическим настроем**.

Помоги иммунитету

С ПОМОЩЬЮ ШАГОВ КОНЦЕПЦИИ



coralclub

**С заботой о
вас!**

