



Більшість широко рекламованих сьогодні імуномодуляторів – засоби з недоведеною ефективністю, в гомеопатію вірять не всі. Гасло «Сонце, повітря і вода - наші кращі друзі» знайоме з дитинства більшості матерів, які регулярно вивозять своїх чад на дачні ділянки і на морське узбережжя, причому не на тиждень-два, коли імунітет швидше переживає стрес від дуже різних змін клімату, а на місяць і більше.

А проте, багато хто все одно скаржиться: діти хворіють. Та й самі батьки часто нарікають, що і їх імунітет після спільного перебування з чадами на морях і в селах міцнішим не стає. Захисні сили організму з віком знижуються, але це стає помітним тільки після 50 років. До цього віку здоровій людині цілком під силу підтримувати у хорошому стані імунітет і свій, і своєї дитини. І зробити це можна за допомогою дотримання нескладних принципів дієтотерапії:

1. Обов'язково включайте в раціон легкозасвоювані білки. Всі білки розрізняються за своєю біологічною цінністю. Наприклад, найкраще засвоюються грудне молоко (ВООЗ, наприклад, рекомендує мамам якомога довше продовжувати грудне вигодовування своїх дітей), потім яловичина, потім яйця, коров'яче молоко, рис. Цікаво, що білий хліб замикає список цих продуктів.

2. Пам'ятайте, що біологічна цінність і засвоюваність білків дозволяє збільшити поєднання різних за хімічним складом продуктів. Прекрасним прикладом взаємодоповнення є суміші круп з бобами. У крупах не вистачає амінокислот лізину і треоніну, в бобах — метіоніну. А суміш крупи (рису, гречки, і інших) з бобами (квасоля, горох, чечевиця, соя) дасть повноцінний білок, який не поступається тваринному за біологічною цінністю.

З цієї ж причини рекомендується їсти зернові з молочними продуктами, особливо з вершками і сметаною.

Горіхи добре збагачуються молоком, овочі — сметаною.

Боби чудово поєднуються з кукурудзою: у кукурудзі міститься мало триптофану, але досить метіоніну, тоді як білки бобів бідні другим, але щедрі на перший.

Такі комбінації, до того ж, можуть бути корисні тим господарям, які люблять дивувати домочадців чимось несподіваним, але від цього не менш смачненьким.

3. Обов'язковою частиною раціону взимку повинні стати також жирні види риб - сьомга,

форель

, камбала. Дорослій людині їх слід споживати як мінімум тричі на тиждень – разом і прекрасний засіб профілактики серцево-судинних захворювань.

Маленьким дітям слід давати нежирну рибу, жирні сорти вводяться в раціон пізніше, коли підшлункова залоза вже «готова» до них, але все одно вводити рибу в раціон варто приблизно з десятимісячного віку, якщо у малюка немає на неї алергії.

4. Не забувайте про підтримку нормальної мікрофлори кишечника. Він є одним з найважливіших органів імунної системи, а в його слизистій оболонці локалізовано 80% всіх імунних клітин організму. Тому варто порушитися балансу кишкової мікрофлори, як в першу чергу постраждають захисні сили організму. А значить, прийом пробіотиків (біфідокефір, біфідойогурт) повинен стати систематичним і звичним заняттям.

Особливий наголос на кисломолочне харчування робиться для малюків раннього віку, але і для дорослої людини украй важливо стежити за станом кишечника.

5. Споживайте достатню кількість рідини. Щодня дорослій людині потрібно випивати не менше 2-2,5 літра негазованої мінеральної води, трав'яного і фруктових чаю, натуральних соків. Лікарі дають просту пораду: вранці налейте дволітровий глек фруктових чаю або води і прослідкуйте, щоб до вечора ви повністю його допили. Замість кави або чорного чаю (кофеїн перешкоджає всмоктуванню поживних речовин) краще споживати зелений чай. Але якщо йдеться про малюка, який знаходиться повністю на грудному вигодовуванні, то додатково допоювати його не потрібно.

6. Для дорослих людей рекомендується віддавати перевагу продуктам з пониженим вмістом жирів. Натомість варто їсти більше білка, з якого складаються всі клітини, що відповідають за імунну функцію. Згідно з рекомендаціями ВООЗ, дорослій людині на добу рекомендується приблизно 0,6 — 0,8 грама білка на кілограм ваги. Причому ця «порція» повинна тільки наполовину складатися з тваринного білка, все інше — рослинний. Разом виходить близько 50 грам м'яса на день. В той же час, за статистикою, у тих, хто вживає більше 100 грам червоного м'яса щодня, набагато вищий ризик розвитку раку шлунку. Тому його рекомендують їсти не частіше, ніж три рази на тиждень, а в решту часу замінювати білим м'ясом птиці, морською рибою, печінкою.

Що стосується малюків, то їм у жодному випадку не можна замінювати тваринні жири і білки, які дитина починає одержувати в перший рік життя як прикорм (вершкове масло, нежирне м'ясо) рослинними. Вегетаріанство загрожує для організму, що росте, серйозними наслідками, і здатне не тільки не укріпити, а і розхитати його імунітет.

7. Якщо вже говорити про споживання жирів дорослою людиною, акцентуємо увагу на тому, що для організму важливі жири рослинного походження. Імунологи рекомендують для заправки салатів використовувати або оливкове, або нерафіноване рослинне масло.

Декілька порад для прихильників нетрадиційної медицини:

- Імунітет можуть стимулювати найрізноманітніші речовини. Серед них вітаміни С і Е, мікроелементи (літій, цинк, мідь, марганець, селен та інші), пектини, біофлавоноїд (речовини, що додають забарвлення рослинам), полісахариди, ферменти тощо. Багато які з них входять до складу як екзотичних, так і місцевих лікарських рослин.

Регулярно, особливо в зимовий час, заварюйте і пийте трав'яний чай з рослин, які можуть стимулювати імунітет: безсмертник, лимонник, деревій, дудник, алое, [аралія](#), омела, женьшень, липа, календула, череда, кульбаба, чистотіл, ромашка та інші.

Та варто пам'ятати, що споживання трав'яного чаю не показане дітям-алергікам. Навіть якщо у дитини не було алергії на конкретну рослину, існує так звана «перехресна алергія» - чутливість до одного виду рослинних алергенів означає високий ризик розвитку чутливості на інший.

- Якщо ви – активний прихильник використання трав'яних масел, можете проводити удома сеанси аромотерапії, особливо в епідемічний період. На імунну систему позитивно можуть впливати такі ефірні масла, як анісове, базилікове, березове, гвоздичне, камфорне та інші.

Застереження про застосування фітопрепаратів для дітей-алергіків в рівній мірі відносяться і до ефірних масел.

- У епідемічний період можна удатися до обкурювання приміщення сухою гілочкою ялівцю.