В настоящее время иммунология развивается как никогда интенсивно, каждый день приносит новые знания. Это позволяет оптимистично смотреть в будущее.  Иммунологи имеют достаточно оснований верить в то, что ими будут полностью решены задачи лечения патологий иммунитета, активизации иммунных сил в борьбе против болезней. Что же известно об иммунитете нам?

О нем большинство людей вспоминают осенью и зимой – в период расцвета гриппа и острых респираторных заболеваний. Таким подходом мы облегчаем жизнь вирусами другим болезнетворным микроорганизмам. Дело в том, что иммунная система человека инертна – нельзя за несколько дней улучшить или ухудшить ее состояние естественным путем. Чтобы смело наслаждаться первым снегом, нужно об иммунитете заботиться круглый год.  «Чужое» подлежит уничтожению, так действует иммунная система живого организма. Рассмотрим основные составляющие иммунной системы человека и правильное  отношение к этим компонентам нашей защиты.

В первую очередь все вредоносные микроорганизмы попадают на кожу, и кожный иммунитет – первый уровень защиты организма от болезней. Наиважнейшие факты, которые надо знать о кожном иммунитете, следующие:

* кожный иммунитет состоит из полезных микроорганизмов и определенной кислотно-щелочной среды, которая создается с помощью кожных выделений (пот, кожное сало);
* оптимальный способ стимуляции такого иммунитета это правильная очистка кожи от загрязнений. Кожный иммунитет будет в идеальном состоянии, если очищать кожу с помощью русской парной или финской сауны. Болезнетворные организмы не любят высокой температуры и обильного потоотделения, быстро гибнут, не принося вреда организму.

 Второй шаг, который могут сделать микробы, - это оказаться на слизистой оболочке дыхательных путей и пищеварительного тракта. У некоторых людей здесь накапливается много слизи (элементы не переваренной и неусвоенной пищи). Именно в таких условиях возбудители болезней бурно развиваются и наносят нам максимальный вред. Чтобы уменьшить количество слизи и естественным образом усилить свой иммунитет, нужно:

* вести активный образ жизни;
* меньше употреблять продуктов, способствующих образованию слизи. Это картофель, очищенный рис, мучное, сладости, хлебобулочная продукция;
* периодически (2-4 раза в месяц) делать разгрузочные дни.

Далее болезнетворные организмы, попавшие в организм через дыхательные пути, оказываются в легких. Если человек ведет пассивный образ жизни, он активно использует только часть своих легких. В остальной части замедляется газообмен и кровообращение. Именно в этих областях вредным микроорганизмам легче укорениться. Чтобы на этом уровне помочь иммунной системе, нужно:

* регулярно выполнять физические упражнения, активизирующие дыхание;
* заниматься какой либо статичной дыхательной гимнастикой (йога).

Вредные микроорганизмы, попавшие в пищеварительный тракт, с успехом уничтожаются в кишечнике здоровой микрофлорой этого органа. Это еще один рубеж иммунной системы, и чтобы он функционировал полноценно, необходимо:

* регулярно употреблять натуральную кисломолочную продукцию;
* не злоупотреблять однообразными (солеными, сладкими, острыми) продуктами;
* продукты питания должны содержать достаточное количество клетчатки – это устраняет застойные явления в кишечнике.

Если все же болезнетворный организм пробрался сквозь все вышеизложенные этапы иммунной системы, то он попадает в кровь – но и тут ему не стоит ждать вольной жизни. В действие включается один из последних и самых сильных элементов иммунитета: лейкоциты, антитела и несколько видов лимфоцитов. На нормальную работу этого уровня иммунитета влияет много факторов, но один из важнейших – наличие качественного белка в пище. Этот белок, которого практически нет в современных сосисках, сардельках, колбасах и который еще остался в горохе, фасоли, орехах и натуральном мясе.

Если же «враг» прорвался дальше и оказался в здоровой клетке, то вступает в действие еще одно звено иммунной системы – выработка клеткой особого белка интерферона, который распространяется по межклеточной жидкости и защищает здоровые клетки от болезнетворного воздействия.

Подводя итоги вышесказанному, можно отметить необходимость заботиться об иммунитете круглогодично. **Для этого надо регулярно заниматься спортом, не допускать нервных срывов, организовать себе сбалансированное питание, проводить закаливание**.