**ІМУННА ГІМНАСТИКА**

|  |
| --- |
| Імунна система влаштована складно, але стратегія її дій проста: розпізнати ворога, мобілізувати сили та знищити його. І поки в організмі дотримується баланс, задуманий природою, ми захищені від багатьох неприємностей.     Дослідження імунної системи показали, що природний механізм, який веде спостереження за імунітетом людини - це емоції. Позитивні емоції змушують імунну систему підтримувати баланс, переважна корисна мікрофлора загальмовує процеси старіння і не дає розвинутися багатьом патологіям. Усілякі палички та коки (приклад, золотистий стафілокок), що живуть в організмі будь-якої людини, вважаються умовно-патогенною флорою. Поки їх колонії не перевищують «критичної маси», вони абсолютно нешкідливі.     Однак якщо захисні функції організму ослаблені в результаті негативних емоцій , до того ж людина починає приймати велику кількість ліків, різних «таблетованих» вітамінів, харчових добавок і т. п., ці мікроорганізми починають посилено розмножуватися і негативно впливати на роботу будь-якого органу, наприклад кишечника. Більше 100 трильйонів бактерій мешкають в кишечнику, і їх кількість залишається незмінною. Кількість корисних і шкідливих бактерій збільшується тільки за рахунок витіснення «ворогів», будь-яке відхилення від нормального кількісного і якісного складу кишкової мікрофлори - це вже дизбактеріоз.     Кожна людина народжується з вродженим імунітетом. Набутий імунітет, як вказує назва,  людина здобуває протягом життя. При народженні її імунна система ще не контактувала із зовнішнім світом, і не має «пам'яті» про різноманітні антигени. Вона навчається реагувати на кожен новий антиген, з яким стикається конкретна людина, і запам'ятовує його, тому придбаний імунітет дуже специфічний. Але системою тренувань формувати імунітет можливо. Ось деякі нескладні вправи:  1.     Одна рука на лобі, друга -  на потилиці , потримати 1 хв.  2.     Пощипувати краєчок вуха зверху – вниз ( тричі ).  3.     Легке потирання шкіри за вухом до лінії шийних лімфовузлів ( тричі ).  4.     Вдихаємо через одну носову порожнину, видихаємо через другу,  в одному напрямі та у зворотному почергово тричі.  5.     «Вмикання» - одна рука на пупковому кільці, вказівний палець іншої – над верхньою губою, середній – під нижньою. «Чистимо зуби» - 30 сек., потім змінити руки.  6.     Вказівний та великий пальці однієї руки розминають імунні точки ( нижній край другого ребра у грудини ), друга рука – на пупковому кільці – 30 сек.  7.     Одна рука на пупковому кільці , друга – хрестці , масажуємо точки 30 сек., змінити руки.  8.     Правою рукою дістаємо ліве стегно, лівою рукою – праве ( марш ) – 8 разів для кожного стегна .  9.     Лікоть однієї руки торкається протилежного стегна – 8 р.  10.  «Вимітання пилу» з-під коліна двома руками – 30 сек.  11.  Пощипування Ахіллового сухожилля – 30  сек.  12.  «Одягання панчохи» :  -  передньо – задньою поверхнею  - тричі ( від кінчиків пальців до пахової складки );  -  боковими поверхнями - тричі ( від кінчиків пальців до пахової складки );  13. «Одягання рукавичок»:  -   передньо – задньою поверхнею  - тричі ( від кінчиків пальців до передпліччя );  боковими поверхнями - тричі( від кінчиків пальців до передпліччя ) |