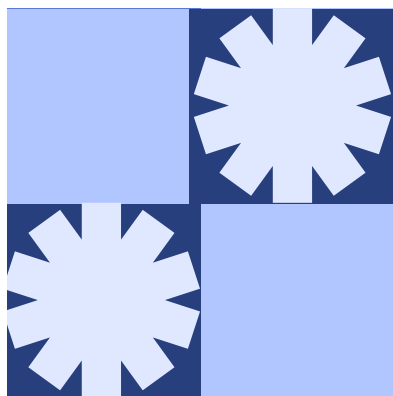




# Що таке здоров'я для кожного з нас?

**ТАКЕ ПИТАННЯ Я ЧУЛА ЧАСТО ВІД СВОЇХ МАЛЕНЬКИХ ПАЦІЄНТІВ, БРАТІВ, СЕСТЕР.**

**МЕНІ ЗАВЖДИ БУЛО ПРОСТО ПОЯСНИТИ ДИТИНІ, ЩО ЗДОРОВ'Я ЦЕ НАЙВАЖЛИВІШЕ БАГАТСТВО, ЯКЕ ПОДАРУВАЛА НАМ ПРИРОДА ДЛЯ НАШОГО ІСНУВАННЯ І ЩО БЕРЕГТИ ЙОГО ПОТРІБНО ТАК САМО ЯК УЛЮБЛЕНУ ІГРАШКУ. А ОСЬ ДОНЕСТИ ДОРОСЛОМУ, ЩО ЗДОРОВ'Я ЦЕ СПРАВЖНІЙ СКАРБ, ЯКИЙ ПОТРІБНО ЦІНУВАТИ НАБАГАТО СКЛАДНІШЕ.**

**Тому я відповім інакше. Наше здоров'я – це, насамперед, наш імунітет, бо лише він вирішує в якому стані ми прокинемось завтра.**

**У сучасному світі не всі розуміють, з чого складається наш організм, як він функціонує і де, в екстремній ситуації, шукати проблему.**

**Імунітет – основна складова нашого здоров'я. Можна довго сперечатися, називаючи важливіші системи організму, що відповідають за кровотворення, газообмін чи травлення, але жодна система не стане досконалим працювати без здоров'я імунітету.**

**Імунітет це не орган і не клітина, це сукупність роботи різних ланок організму, з'єднаних воедино, утворюючи злагоджену роботу та захист. Наша імунна система працює для нас та за нас. Поки ми спимо – клітини імунної системи плідно трудяться, поки їдемо на роботу чи обідаємо – вони борються з чужорідними організмами, не пропускаючи жодного з них.**

**Як писали автори книги «Імунітет. Як у тебе справи?» Міхаель Хаух та Регіна Хаух «Людина лінива, і з цим нічого не можна вдіяти».**

**Єдиним завданням, яке вимагалось від людини ,була підтримка вже існуючого імунітету, з чим більшість не впоралися.**

““

"Імунітет. Як у тебе справи?"

«Людина лінива, і з  
цим нічого не можна  
вдіяти».

Міхаель Хаух та Регіна Хаух

””

## **ЯКЩО НАША ІМУННА СИСТЕМА І ТАК ПРАЦЮЄ ЗЛАГОДЖЕНО, ТО НАВІЩО ЇЇ ПІДТРИМУВАТИ?**

Відповідь проста, бо всьому, що функціонує ,властиво "зношуватися".

Якщо ми приймаємо препарати від гіпертонії – тиск тримається в межах норми, але варто забути про прийом таблетки з ранку, увечері людина вже поспішає набрати "103".

Практично кожную хворобу в нашому організмі можна попередити. Я не зважаю на системні захворювання, в яких наш організм починає функціонувати проти самого себе, атакуючи власні імунні клітини, але ГРВІ, ангіни, запальні та інфекційні процеси завжди є шанс попередити, дотримуючись простих умов.

Щоранку ми звикли випивати каву. Це типова звичка і позбутися таких досить складно, особливо коли звичка, на перший погляд, ніяк не шкодить здоров'ю. Але завжди можна додати у свій спосіб життя корисності, наприклад, випиваючи склянку води з лимоном після пробудження. Це запусить метаболізм і ваш організм буде вдячний.



Я ніколи не прокидаюся зранку  
та не запитую, для чого я тут. Я  
прокидаюся та запитую, чому б  
не зробити це місце кращим.

ДЖЕФРІ ФРАЙ

Такими простими речами можна підтримувати свій імунітет.

Виробивши корисну звичку – ви почнете працювати в тандемі зі своїм організмом. Інша ситуація, коли люди безпосередньо перестають співпрацювати зі своєю імунною системою, йдучи проти неї.

Як відомо, температура – це захисна реакція організму, при високих її цифрах гине більшість мікроорганізмів. Багато хто просто зупиняє цей процес, «закидаючись» величезною кількістю таблеток, коли організм не вимагає цього.

"Засоби для зниження температури, швидше заважають роботі імунної системи і загальмовують процес лікування".

Є інший бік цієї проблеми. Лікування БАДами. Людина впевнена у своїх діях, коли нею рухає величезне бажання. Коли бажання не обґрунтоване, її дії абсурдні.

Я хотіла б донести це до більшої частини населення. Мені, як співробітнику екстреної медичної допомоги, приходиться бачити подібні ситуації досить часто і навіть не знаю, що виглядає краще – лікування температури, показники якої не вимагають цього, або ж відсутність лікування лікарськими препаратами, коли це потрібно.

**АЛЕ ЯК ЖЕ ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я В СУЧАСНОМУ СВІТІ? ЯК НЕ ПОТРАПИТИ НА ПАСТКИ МАРКЕТОЛОГІВ ПРО ТЕ, ЩО ЛІКАРСЬКІ ПРЕПАРАТИ ЙДУТЬ І НА ЇХ МІСЦЕ ПРИХОДЯТЬ БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ ДОБАВКИ?**

Я дам кілька порад, застосування яких буде корисним не лише в даній ситуації.

**Перше і найголовніше, навчіться фільтрувати інформацію, що надходить ззовні.**

---

У нашому світі інтернет диктує багато непотрібних порад, які сприймаються звичайній людині цілком адекватними. Ніхто не хоче витрачати час і розбиратися "чому так, як тут написано має бути обов'язково правдою". Реклама напливає з усіх боків, поки ви читаєте статтю про біль у горлі і змушує вас відмовитися від виписки лікаря, замінивши лікарські препарати на народну медицину або на БАДи.

Великий відсоток населення не знає про властивості БАДів, рецепти народного лікування та властивості звичайного лікарського препарату. Запитавши бабусю, яка лікує набряки настоянками з м'яти та петрушки, ви майже ніколи не отримаєте відповіді на своє запитання "А як це допомагає?". Вона просто скаже, що це працює, і все. Людина звикла замість пошуку причини шукати лише варіанти лікування методом усунення основного симптому, а не фактора, що його викликав. Всім завжди хочеться швидкого результату, не думаючи про наслідки.

Отже, БАДи і народна медицина мають місце бути, доповнюючи комплекс основного лікарського лікування. Потрібно завжди пам'ятати про доказовість лікарського засобу.

Все, що не має доказової бази, не називається лікарським препаратом!

**Друга порада, навчитися співпрацювати з сімейними лікарями і домагатися правильного обстеження, перш ніж отримувати рецепти виписаних препаратів без діагностики.**

---

**Досвідчений лікар не призначатиме лікування без базової діагностики. Чим більший список виписаних препаратів, тим менше користі. Кількість не дорівнює якості!**

**І третя порада, не треба чекати, поки заболить.**

---

**І третя порада, не треба чекати, поки заболить. Виділяйте кілька днів на рік для профілактичних оглядів у вузьких спеціалістів. Це коштує часу, але також не коштуватиме вашого здоров'я в майбутньому. Хворобу майже завжди можна попередити або вилікувати, вчасно діагностувавши її.**

**Довіряйте собі, слухайте досвідчених фахівців і будьте готові пройти повз набридливу рекламу.**

**Здоров'я і хай щастить!**

