

**Где живёт иммунитет?**

Уже ни для кого не секрет, что первичный иммунитет формируется в кишечнике человека. От работы и состояния кишечника зависит многое. Наш иммунитет начинает плохо работать, когда в организме условно-патогенная флора (например Кандида) начинает увеличиваться. Количество патогенной флоры может увеличиваться, когда человек употребляет много сладкого или углеводов. В этом случае мы сами провоцируем размножение Кандиды, а это ведёт к болезням. Микроорганизм Кандида очень любит сладкую газировку, соки, сахар, булочки, конфеты.

**Минимизировав эти продукты, вы тем самым убережете организм от развития патогенной флоры.**

**Как работает кишечник?**

Кишечник не просто работает, как многие думают. Так, например внутренняя стенка кишечника (биопленка) воздействует на многие процессы в человеческом теле:

— ферментативное переваривание;

— стимуляцию иммунитета (интерферонов и иммуноглобулинов);

— синтез аминокислот и гистамина;

— для полноценного выделение серотонина (гормона радости); эндорфина (гормона настроения и противоболевой);

— регулирование холестеринового обмена (продуцирование кислоты);

— функционирование нервной системы;

— обновление костной ткани.

Основное, что необходимо запомнить  –  наш организм очень умная система. И от работы кишечника зависит многое: здоровье, настроение, красота, иммунитет, состояние нервной системы.

Бесполезно стимулировать и укреплять иммунитет, если в кишечники есть проблемы, а в питании много сахара и углеводов.

**В первую очередь, чтобы укрепить иммунитет необходимо привести в порядок питание: сократить потребление сахара, булочек, газированной воды, конфет, печенья.  При этом надо ввести в свой рацион клетчатку: фрукты, овощи, бобовые, овсянка.**

**Соблюдая эти нехитрые правила, Вы сможете укрепить по-настоящему свой иммунитет.**