**Какие витамины помогают защититься от простуды**



**От зимы, конечно, не скрыться. А вот простуду можно избежать, если вовремя принять меры. А именно – подкормить организм витаминами.**

 **Главные защитники**

Самый «главный» витамин для профилактики осенних простуд – аскорбиновая кислота, или **витамин С.** Многочисленные исследования доказали, что он влияет на различные звенья иммунитета и помогает  угнетать процесс размножения вирусов в организме. В результате выздоровление наступает быстрее, а сама болезнь протекает легче.

Кроме того, аскорбиновая кислота способна укреплять стенки сосудов, участвуя в процессе синтеза межклеточного вещества. Известно, что при гриппе сосуды становятся более проницаемыми. Именно это и является причиной выраженных симптомов интоксикации: слабость, вялость, повышенная утомляемость, ломота в костях, мышцах и суставах.

При недостатке витамина С могут развиться мелкие кровоизлияния – так называемая  петехиальная сыпь, которая появляется вследствие повреждения мельчайших сосудов.

Аскорбиновая кислота помогает устранить эти риски, но принимать во время гриппа ее нужно в «ударных» дозах – не менее 1500 мг в сутки.

Еще один помощник организму в пасмурные осенние дни — **витамин Д.** Он незаменимый участник множества процессов в организме, в том числе и отвечающих за  устойчивость организма к различным инфекционным агентам.  Последствия его дефицита разнообразны. Но восстанавливать его уровень необходимо очень осторожно, под руководством врача и с применением лабораторных методов. Как правило, сначала определяется статус витамина  по уровню 25(OH)D, и лишь затем решается вопрос о необходимости терапии.

Когда мы говорим о хорошем иммунитете, отличном настроении и психическом здоровье в целом, невозможно не упомянуть незаменимую аминокислоту – **триптофан**. Эта альфа-аминокислота содержится в белках практически всех живых организмов и отвечает за синтез предшественников серотонина.  Она незаменима для человека и должна поступать в организм в достаточном количестве с белковой пищей.

Но чтобы триптофан хорошо усвоился, ему нужны «помощники» — микроэлементы (например, магний и железо), а также **витамины группы B**.  Без последних нашему организму невозможно обойтись при борьбе с простудой и гриппом**.**

В первую очередь, это **витамин В2 – рибофлавин**. При гриппе, ОРЗ или ОРВИ он стимулирует иммунную систему, заставляя ее продуцировать больше антител. Антитела – это своеобразные солдаты нашей иммунной системы, которые ведут сражение с различными патогенами (вирусами, бактериями). И чем больше «солдат» у иммунитета, тем быстрее будет победа над противником.

При этом рибофлавин воздействует на иммунную систему мягко, поэтому его разрешают принимать даже людям с аутоиммунными заболеваниями, которым противопоказаны любые, даже растительные, иммуномодуляторы.

Справиться с простудой помогут также **витамины В1 и В6 (тиамин и пиридоксин**). Но у них узкий спектр действия: они «работают» над регенерацией клеток дыхательных путей, улучшая состояния больного, если заболевание сопровождается кашлем.

 **Какие выбрать?**

Прежде чем покупать те или иные витамины, необходимо обратиться к врачу и пройти обследование для определения  их уровня в организме. Да-да, помимо полезных свойств, которыми обладают все витамины, некоторые из них имеют тенденцию накапливаться в организме, вызывая отрицательный эффект в виде токсических реакций.

А вот мультивитаминные комплексы в осенне-зимний период можно купить и самостоятельно. Дозы витаминов и минералов в них, как правило, меньше среднесуточных, поэтому передозировка не грозит. Зато они поддержат баланс полезных веществ в организме в сезон простуд. Кроме того, комплексы составлены таким образом, чтобы все вещества дополняли друг друга.

Главная ошибка, которую многие допускают при приеме этих комплексов – принимать «витаминку» с самого утра, натощак. Большинство препаратов содержат неорганические соли, яблочный уксус, а также консерванты и красители, которые плохо влияют на пищеварительную систему. Чтобы избежать неприятных ощущений в желудке, принимать витамины надо после еды и запивать обычной питьевой водой. Кофе, чаи, соки и тем более газированная вода содержат компоненты, которые мешают усвоению полезных веществ.

Не рекомендуется также принимать витамины одновременно с антибиотиками – во время лечения это бессмысленно.

А вот после болезни пропить курс витаминов даже полезно, чтобы поддержать организм.