

Памятка о методах повышения защитных сил организма

Питание

Сбалансированное и разнообразное питание — основа крепкого иммунитета. В рационе должны присутствовать:

Фрукты и овощи — богаты витаминами, минералами и антиоксидантами. Особое внимание следует уделить продуктам, богатым витамином С (цитрусовые, киви, ягоды) и витамином D (жирная рыба, яичные желтки).

Белки — белковые продукты, такие как мясо, рыба, яйца, бобовые и орехи, способствуют выработке антител и клеток иммунной системы.

Здоровые жиры — омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, орехах и семенах, помогают снизить воспаление и укрепить иммунный ответ.

Важно: даже полезными продуктами не стоит злоупотреблять — всего нужно в меру. Эффект обеспечивается их регулярным разумным потреблением, а не большими объёмами.

Режим дня

Полноценный сон продолжительностью 7–9 часов — необходимое условие для нормального функционирования иммунной системы. Важно создать оптимальные условия для отдыха: затемнённое помещение, комфортная температура и отсутствие шума. Именно во время сна организм производит и высвобождает цитокины — особые белки, необходимые для борьбы с инфекциями и воспалением.

Рекомендуется:

Стремиться к 7–9 часам сна каждую ночь.

Соблюдать режим: ложиться и вставать в одно и то же время.

Создать комфортные условия для сна: затемнить комнату, регулировать температуру и избегать шума.

Физическая активность

Регулярные умеренные физические нагрузки оказывают комплексное положительное воздействие на иммунную систему:

Улучшение циркуляции иммунных клеток — во время физической активности кровообращение ускоряется, что позволяет иммунным клеткам быстрее перемещаться по организму, что позволяет им оперативнее обнаруживать и нейтрализовать патогены.

Снижение воспаления — хроническое воспаление, даже низкоуровневое, может ослаблять иммунную систему, делая организм более уязвимым к инфекциям.

Усиление выработки антител — умеренные физические нагрузки стимулируют выработку антител — белков, которые специфически связываются с патогенами и помогают их уничтожить.

Важно: чрезмерные, изнуряющие тренировки, особенно без достаточного восстановления, могут, наоборот, временно ослабить иммунитет. Рекомендуется не менее 150 минут умеренной аэробной активности в неделю (например, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы).

Совет: если чувствуется недомогание, лучше отложить тренировку. При лёгкой простуде (без температуры и сильной слабости) допустима очень лёгкая активность (например, спокойная ходьба). Но при гриппе, высокой температуре или сильной усталости организму нужен покой для борьбы с инфекцией.

Медикаментозные средства

Витамины и минералы следует принимать только по назначению врача, особенно в сезон простуд. Биологически активные добавки (БАДы), которые позиционируются как средства для «укрепления иммунитета», не имеют научно доказанной эффективности.

Важно: иммуномодуляторы — класс препаратов, которые влияют на качество и интенсивность иммунного ответа, — используются по показаниям и строго, когда для этого есть основания. Самостоятельно стимуляторы принимать нельзя.

Если есть частые и тяжёлые инфекции, длительные ОРВИ, незаживающие воспаления, повторные грибковые инфекции, атипичные реакции на прививки или лекарства — это повод для консультации врача.

