



Что вредит иммунитету?



Недосып

Часть иммунной системы, которая отвечает за обучение тому, как справляться с бактериями и вирусами, активизируется, когда вы спите. А недосып приводит к тому, что иммунная система работает не так эффективно. Спите не менее 7-8 часов.



Сидячий образ жизни

Те, кто мало занимается спортом, болеют респираторными заболеваниями в среднем на 42% дольче, чем физически активные люди. Постарайтесь ежедневно выполнять хотя бы минимум упражнений.



Одиночество

Долгое время, проведенное в одиночестве, повышает уровень норадреналина. В кризисных ситуациях этот гормон активирует выработку белых кровяных телец, которые помогают ранам затянуться. Однако если уровень норадреналина повышен долгое время, то это делает организм более уязвимым к инфекциям.



Постоянный стресс

При длительном стрессе иммунная система работает хуже. У людей в таком состоянии больше шансов подхватить простуду, как доказано в исследованиях.



Насыщенные жиры

Насыщенные жиры перегружают иммунную систему и повышают риск воспалений. Замените их на более полезные жиры.

Например, вместо свинины и говядины выбирайте блюда из лосося и тунца.



Алкоголь

Спиртное снижает эффективность борьбы белых кровяных телец с вирусами и инфекциями.



Антибиотики

К антибиотикам стоит прибегать только в крайних случаях. Они разрушают любое взаимодействие между вашей иммунной системой и бактериями.

Поэтому антибиотики помогают быстрее справиться с болезнью, но после выздоровления ваша иммунная система более уязвима, чем до их применения.