

# Здоровый иммунитет:



МИФЫ О **защите организма**

объясняемрф



# Миф 1:

## иммунитет можно укрепить

**Иммунная система изначально работает правильно**, и нет нужды её укреплять.

**Не стоит самостоятельно назначать себе витамины.** Прежде чем принимать их, проконсультируйтесь с врачом и сдайте анализы — иначе можно допустить гипервитаминоз, то есть опасный переизбыток витаминов.



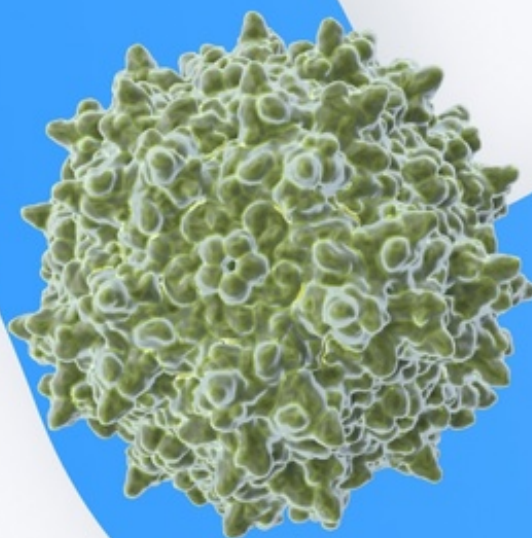
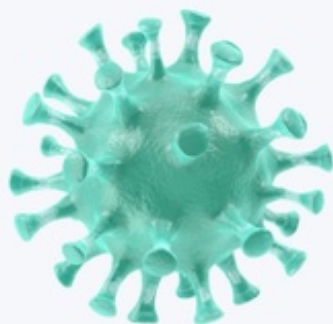
## Миф 2:

### осенью и зимой иммунитет ослабеваает

**Время года само по себе не влияет на здоровье.** Заболеть можно:

- ◆ из-за резких **скачков температуры** или переохлаждения — например, если одеваться не по погоде
- ◆ **сезонных инфекций**, среди которых коронавирус и ОРВИ
- ◆ недостатка сна, плохого питания и хронического стресса

**Всё это ослабляет организм**, поэтому риск подцепить инфекцию выше.



## Миф 3:



### закаливание защитит от простуды

**Правильное закаливание помогает легче переносить холод.** Но нет доказательств, что оно укрепляет иммунитет.

Точно известно, что **прогулки на свежем воздухе и контрастный душ** снимают тревогу и поднимают настроение, а это влияет на общее состояние.

**Закаливание противопоказано** людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими болезнями лёгких и аллергикам на холод. Начинать закаляться рекомендуют постепенно — проконсультируйтесь с врачом.



## Миф 4:

### лекарства вредят иммунитету

**Специалисты назначают лечение исходя из ваших особенностей** — оно пойдёт на пользу здоровью. Поэтому не пренебрегайте лекарствами, которые вам прописал врач.

Если вам назначили антибиотики, учитывайте, что при борьбе с болезнетворными бактериями они могут нарушить состав микрофлоры кишечника. Поэтому **уточните у врача**, не требуется ли сочетать их с пробиотиками.

**Всегда применяйте препараты только по рецепту**, соблюдая дозировку и продолжительность приёма.



## Миф 5:

РФ

### Чеснок защищает от ОРВИ



**Чеснок не спасёт от вирусов, а иногда может даже навредить.** Его сок раздражает слизистую желудка, а ингаляции с ним грозят воспалением носоглотки — насморк только усилится.

**В чесноке есть фитонциды, которые подавляют рост и развитие болезнетворных бактерий.** Но их недостаточно, чтобы остановить заражение внутри организма или создать защитный «барьер» вокруг человека.



## Миф 6:

**от прививок больше вреда,  
чем пользы**

**В состав прививок входят обезвреженные вирусы и бактерии — антигены.** Их вводят человеку, чтобы иммунная система распознала угрозу и выработала антитела.

Прививка может вызвать кратковременное ухудшение самочувствия, но это безопаснее, чем встретиться с вирусом или инфекцией неподготовленным. **После вакцины вы легче перенесёте болезнь или вовсе не заразитесь.**

