

Как естественными способами поддержать иммунную систему

ВИМАХ

Белые кровяные тельца

Два вида белых кровяных клеток, которые защищают тело от инфекций – это фагоциты и лимфоциты.

• Лимфоциты

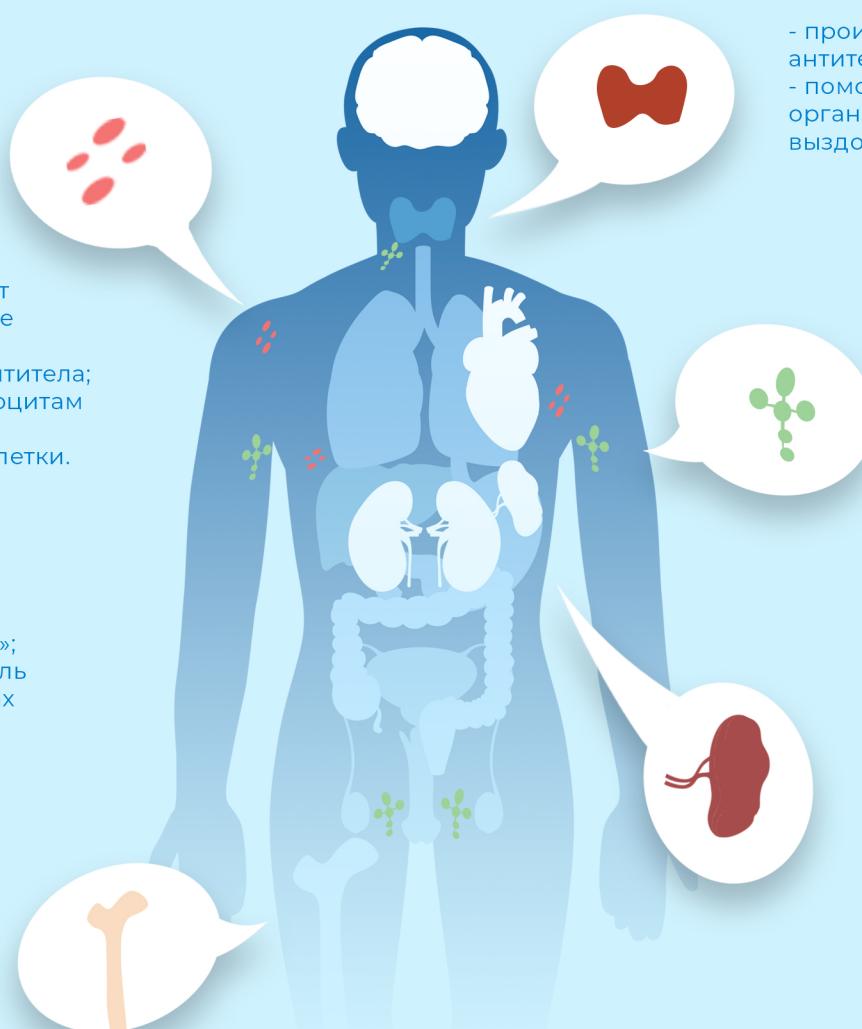
- ищут и атакуют болезнетворные бактерии;
- производят антитела;
- помогают фагоцитам уничтожать вредоносные клетки.

• Фагоциты

- уничтожают бактерии и вызывают «подкрепление»;
- выполняют роль маркера в тестах на инфекции.

Костный мозг

- производит красные и белые кровяные тельца;
- производит тромбоциты, чтобы уничтожать тромбы.



Гlandы и тимус

- производят антитела;
- помогают организму быстрее выздоравливать.

Лимфоузлы

- посылают лимфу, питательные вещества туда, где они необходимы для борьбы с бактериями и вирусами.

Селезёнка

- фильтрует кровь;
- помогает организму бороться с инфекциями.

Как поддержать иммунную систему:

Сон

Недосып делает ваше тело более уязвимым к инфекциям и затягивает выздоровление.

Растения и травы

Некоторые растения помогают иммунной системе, например: корица, имбирь, крапива.

Правильное питание

Витамины и минералы, получаемые из сбалансированной пищи, помогают иммунной системе. В их числе: витамины А, С, В6, D, цинк и железо.

Физические упражнения

Активность помогает клеткам и веществам, связанным с работой иммунной системы, более эффективно циркулировать по телу.