

Наша иммунная система сложна. Существует довольно большое количество добавок и продуктов, которые могут её укрепить. Но проблема заключается в том, что в большинстве случаев они нашему организму просто не нужны. Вот как это работает.

Теоретически наша иммунная система в помощи не нуждается. Это прекрасно отлаженный механизм, способный отлично работать сам по себе, если вы ведёте относительно здоровый образ жизни. Более того, увеличение количества иммунных клеток или других подобных клеток в организме может навредить. Усиленная иммунная система будет работать очень активно, а это может вызвать уничтожение здоровых клеток и аутоиммунные заболевания.

Доктор Бобби Шерейл, доцент кафедры педиатрии Гарвардского университета, автор книги *The Logic Of Immunity* («Логика иммунитета»), говорит: иммунная система будет отлично справляться и без нашей помощи, пока у нас довольно здоровый образ жизни. Он включает здоровое питание, достаточное количество сна и физических упражнений, отказ от курения и частого чрезмерного употребления алкоголя.



Daniel Grizelj

Допустим, вы ведёте здоровый образ жизни. Какой вред в этом случае могут нанести

добавки для укрепления иммунитета?

Для большинства людей вреда не будет – добавки просто станут бесполезными. Избыток витаминов и других веществ будет просто выведен из организма. Но это касается лишь водорастворимых витаминов. Слишком высокий уровень витаминов А, Д, Е и К может привести к неприятным побочным эффектам. Например, избыток витамина D – к рвоте и слабости, а в конце концов к болям в костях и почках при отсутствии лечения.

Одно крупное исследование связывает поливитамины с частым эффектом плацебо. Участники сообщали, что чувствовали себя намного здоровее, хотя у них были те же показатели, что и у контрольной группы.

Некоторые исследования связывают приём поливитаминов также с повышенным риском возникновения рака, сердечной недостаточности, проблем с сердцем и сосудами.

Согласно результатам работы, проведённой Университетом Миннесоты, у женщин в возрасте около 62 лет, которые принимали добавки, риск смерти был выше на 2,4%. Правда, другое исследование вообще не обнаружило никаких связей между поливитаминами и смертностью от всех причин.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.