

# ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ИММУНИТЕТ И МЕТОДЫ ЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

---

Выполнила Никонова Дарья  
студентка гр. 3К31

# ВЛИЯНИЕ СТРЕССА

---

- В результате психологического стресса, у человека снижается уровень лейкоцитов в крови, а именно они играют огромную роль в процессе иммунологической защиты нашего организма

# МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

- Питание. Принимать пищу нужно не меньше, чем три раза в день и пища обязана быть разной: мясо, рыба, кисломолочные продукты, овощи и фрукты, зелень;
- Сон. Полноценный и здоровый сон считается залогом отличного самочувствия и высокого уровня иммунитета ;
- Движение. Занятым и малоподвижным людям рекомендуется, как вид борьбы с гиподинамией совершать пешие прогулки;
- Иммунотерапия.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

---