

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!
