* + [Алкоголь](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/)
  + [Курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/)
  + [Наркотики](http://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/)
* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
  + [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
  + [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
  + [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
  + [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
  + [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
  + [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
  + [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
  + [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
  + [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
  + [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
  + [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
  + [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
  + [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
  + [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
  + [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
  + [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
  + [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
  + [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
  + [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
  + [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
  + [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
  + [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
  + [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
  + [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
  + [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
  + [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
  + [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
  + [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
  + [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
  + [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
  + [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
  + [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
  + [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
  + [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
  + [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
  + [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
  + [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
  + [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Конец формы

**Движение для иммунитета**



Физическая активность – один из самых простых и доступных способов поддержания здорового иммунитета. Ученые давно обнаружили связь между регулярными занятиями спортом и снижением количества заболеваний.

Цифры говорят, что среднестатистический взрослый болеет простудными заболеваниями примерно два с половиной раза в год. Различные вирусы воздействуют на человеческий организм регулярно, но некоторые люди оказываются более стойкими.

Как оказаться в их числе и не переборщить с физическими нагрузками?

**Нагрузки стимулируют…**

Можно заметить, что люди, которые начали регулярно заниматься [бегом](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/vse-o-bege), перестают часто болеть. Исследователи говорят, что всего **пять занятий обычной физкультурой в неделю** [снижают вероятность](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/sport-ot-nasmorka-spasaet) подцепить простуду на 43–46 процентов.

**Мужчины, внимание!**

Чтобы мужчине остаться мужчиной на долгие годы, у специалистов есть только одна рекомендация – больше движения. Узнайте, [как и сколько](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/dvizhenie-dlya-muzhskogo-zdorovya) надо двигаться современному мужчине.

Ученые предполагают, что **регулярная умеренная** физическая активность стимулирует работу иммунной системы, побуждая ее увеличивать производство макрофагов. Эти клетки атакуют попавшие в организм [вирусы и бактерии](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/bakterii-i-virusy-umejte-razlichat).

**…ускоряют…**

Результаты последних исследований показывают, что занятия спортом позволяют иммунной системе «разогнаться» в прямом смысле этого слова.

Во время физических нагрузок увеличивается скорость циркулирующей крови. Следовательно, иммунные клетки быстрее попадают во все ткани и органы. Это значит, что они быстрее реагируют на возбудителей болезней.

Ученые также заметили, что через несколько часов после всплеска физической активности качество работы иммунной системы снижается до обычных значений. Это говорит о том, что для оздоравливающих тренировок **важна регулярность**.

**… очищают**

Согласно другой теории, физическая нагрузка позволяет удалять из организма вредоносные микроорганизмы чисто механически. Это происходит за счет того, что дыхание во время тренировки становится глубже и быстрее.

Таким образом, из дыхательных путей, которые считаются основными «воротами» для инфекции, гораздо интенсивнее удаляются вирусы и бактерии.

Кроме того, ученые предполагают, что в борьбе с инфекционными агентами помогает повышение температуры тела, которое происходит во время тренировок.

**Знайте меру**

При этом специалисты отмечают, что **чрезмерные физические нагрузки снижают иммунитет**. Так, например, интенсивная тренировка продолжительностью более полутора часов делает человека более восприимчивым к заболеваниям еще в течение трех дней.

Ученые считают, что серьезные нагрузки снижают функции иммунной системы и повышают риск заболеть в **три-шесть раз**.

Исследования показывают, что во время чрезмерных нагрузок организм вырабатывает [гормоны](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/chto-takoe-gormony) стресса – кортизол и адреналин, которые не только подавляют работу иммунной системы, но и повышают артериальное давление и уровень холестерина в крови.

Такой эффект ученые обнаруживали у спортсменов после марафона.

**Не забывайте восстанавливаться**

Если вы тренируетесь в интенсивном режиме, позаботьтесь о достаточном [периоде отдыха](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/kak-pravilno-otdyhat-posle-trenirovki) после, чтобы иммунная система успевала восстановиться вместе с мышцами. Особенно это важно в [зимний период](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/planirujte-marafon-na-leto), опасный эпидемиями [гриппа и ОРВИ](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/kak-otlichit-gripp-ot-prostudy).

При первых признаках [перетренированности](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/chto-takoe-peretrenirovannost): постоянная усталость, повышение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, боли в мышцах – снизьте интенсивность тренировок.

**Спорт с простудой не дружит**

Как новички, так и более опытные любители спорта нередко игнорируют легкие симптомы простуды и продолжают заниматься, даже если подступает кашель и заложен нос.

Не забывайте, что **даже обычный насморк** нагружает иммунную систему. Следовательно, серьезные физические нагрузи в период борьбы с инфекцией становятся дополнительным стрессом, **затягивающим выздоровление**.

Тем не менее, ученые говорят: если высокая температура и признаки серьезного поражения дыхательной системы не наблюдаются, легкая нагрузка в виде прогулки пойдет на пользу иммунитету.

А вот от посещения спортивного зала в такие дни лучше отказаться: вы можете заразить окружающих и разболеться сами.