

Доктор Мясников назвал комплекс мер для отпора вирусам

27.10.2020



По мнению врача, первый «фактор силы» – это правильное питание, Конкретно – с ограничением калорий, животных жиров и легкоусвояемых углеводов. При этом расхваленное действие имбиря, чеснока и прочих жгучих корнеплодов сильно преувеличено, считает врач.

Иммунитет и способность организма сопротивляться инфекциям усиливают физические нагрузки, добавляет Александр Мясников. Сидя сиднем за компьютером пользы не получишь.

Важны также закаливание и вакцинация от инфекций: гриппа, пневмококка, коронавируса.

Из лекарств доктор предложил обратить внимание на интерфероны, поскольку они обладают свойствами, схожими с реакцией клеток организма, возникающей при вторжении инородных тел.

После чего доктор резюмировал:

«Даже если вы соблюдаете диеты, если вы закаляйтесь, если вы вакцинируетесь, если вы пользуетесь интерферонами, если вы занимаетесь вопросами личной гигиены, то риски заболеть у вас все равно есть. Но уже не восемь, а всего три. А дальше уже, извините, как повезет. Та самая русская рулетка», – подвел итог Александр Мясников.

Таким образом, сильный иммунитет обычно бывает у худого, подвижного, с правильным питанием человека, – описал свое представление о здоровом гражданине теледоктор.

Ранее Мясников дал [рекомендации для родителей](#), касающиеся здоровья детей. И посоветовал «не таскать ребенка по врачам».

Доктор Мясников назвал способы укрепить иммунитет и защититься от вирусов – [ВОТ ОНИ](#)