



## ИММУНИТЕТ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

С возрастом, особенно после 55-60 лет, у большинства людей наблюдается постепенное, прогрессирующее угнетение иммунитета.

Он затрагивает основные структурные компоненты иммунной системы: стволовые клетки и образующиеся из них Т- и В-лимфоциты, макрофаги. Именно снижение стволовых клеток является основной причиной снижения иммунного ответа у пожилых.

### Советы для поддержки иммунитета:

- Физическая активность (желательно на свежем воздухе).
- Правильное питание (кисломолочные продукты, свежие фрукты и овощи, белковые продукты, продукты богатые селеном, цинком, магнием).
- Поливитамины\* (комплексы, содержащие селен, цинк, магний), растительные биостимуляторы (эхинацея, радиола розовая).

\*Перед приемом витаминов и биологически-активных добавок необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Получи больше информации по сохранению здоровья:



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА  
СЕВАСТОПОЛЯ

