**Нужно ли тренировать иммунную систему?**

Не просто нужно, а обязательно НУЖНО.

Врачи по медицинской профилактике напоминают, что главный «тренер» иммунной системы – вакцины. Они имитируют инфекцию, тренируя иммунную систему. Прививки формируют специфический иммунитет без рисков для организма.

Иммунная система образует антитела и откладывает клетки памяти, которые при контакте с возбудителем обеспечат защиту. Для профилактики большинства заболеваний требуется несколько повторных инъекций. Только так, в несколько этапов, происходит формирование защиты. Несмотря на то, что ни одна вакцина не гарантирует тотальной защиты, в большинстве случаев она защищает на 95–98%. Некоторые прививки защищают на всю жизнь, другие (например, от гриппа и клещевого энцефалита) требуют повторного введения, чтобы иммунная система не забывала о возбудителях и при встрече с ними всегда была готова к обороне.

Таким образом, если вы хотите укрепить, «натренировать» свой иммунитет и защитить себя от болезней, вакцинация — это один из самых эффективных способов достичь этой цели.