**Здоровый сон – здоровый иммунитет**

Когда накапливается много дел, сон – первое, чем приходится жертвовать. Однако врач по медицинской профилактике Полина Ларина предупреждает, что недосып приводит к более серьёзным последствиям, чем просто сонливость на следующий день. Он влияет на различные функции организма, включая иммунную систему.

Сон способствует выздоровлению и укреплению иммунитета, активизируя защитные механизмы. Во время сна увеличивается уровень антител, количество Т-лимфоцитов и клеток-киллеров. Если человек заболевает, иммунная система тут же начинает воздействовать на систему сна, чтобы добиться постельного режима и активировать клетки в борьбе против вируса.

С другой стороны, во время сна организм вырабатывает цитокины — белки, которые регулируют воспалительные процессы и помогают бороться с инфекциями.

Полноценный сон (не менее 7‒8 часов) поддерживает активность натуральных клеток-киллеров, которые борются с опухолевыми клетками. Таким образом, сон — это также доступное и естественное лекарство для снижения риска онкологических заболеваний.

Особенно важно соблюдать режим сна в сезон простуд, чтобы помочь иммунной системе противостоять вирусам, для этого старайтесь спать не менее 7‒8 часов в сутки. Создайте комфортные условия для сна: проветрите комнату, выключите все источники света и шума, используйте удобную подушку и матрас.

В результате, ваш организм будет готов эффективно бороться с любыми инфекциями.