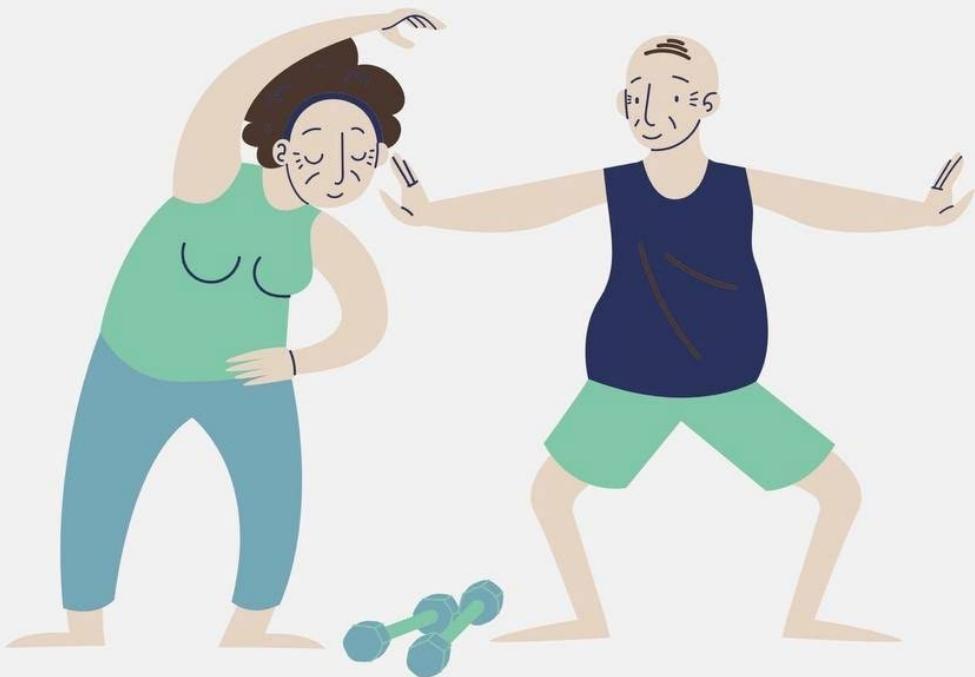




МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Чем грозит ослабление иммунитета в пожилом возрасте





1

Нарушаются процессы контроля
за состоянием органов и систем
со стороны иммунной системы

Приводит к возникновению аутоиммунных
и онкологических заболеваний.



Снижается устойчивость к
бактериально-вирусной агрессии.

2



3

Нарушается баланс микрофлоры
кишечника (микробиоты) —
иммунитета кишечника.



Советы пожилым людям, как поддержать иммунитет весной:

Физическая активность на свежем воздухе;

Поливитамины — комплексы,
содержащие селен, цинк, магний;



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

Правильное питание, включающее кисломолочные и белковые продукты, свежие фрукты и овощи, продукты богатые селеном, цинком, магнием.