

Как поддерживать иммунитет во время менопаузы



1. Питание против воспаления

Из-за снижения уровня эстрогена растёт воспаление. Питание влияет на него напрямую.

Полезны:

- овощи, фрукты, рыба;
- орехи и оливковое масло;
- цельные крупы и бобовые.

Избегайте: сахара, фастфуда, переработанных продуктов.

2. Следите за витамином D

Витамин D нужен и костям, и иммунитету.

Его нехватка повышает риск инфекций, а при недостатке солнца дефицит встречается особенно часто.

Важно:

- сдать анализ;
- принимать витамин только по назначению врача.

3. Не забывайте про витамины и микроэлементы

В работе иммунитета участвуют конкретные вещества, и их дефицит ослабляет защиту.

Помогают:

- витамины С, Е и А;
- цинк и селен;
- омега-3 (жирная рыба).

Сначала — сбалансированная еда, добавки только по совету врача.

4. Поддерживайте здоровье кишечника

Микрофлора кишечника помогает регулировать и уровень гормонов, и иммунный ответ.

Полезны:

- клетчатка (овощи, крупы, бобовые);
- кисломолочные продукты;
- квашеные овощи.



Как поддерживать иммунитет во время менопаузы



5. Двигайтесь каждый день

Регулярная активность снижает воспаление, помогает держать вес и сохраняет кости и мышцы.

Полезны:

- быстрая ходьба;
- плавание;
- лёгкие силовые тренировки.

Минимум:

- 30 минут движения в день.

6. Не игнорируйте сон и стресс

Недосып и постоянный стресс повышают уровень кортизола, а он усиливает воспаление и ослабляет защиту.

Важно:

- спать 7–8 часов;
- соблюдать режим сна;
- снижать уровень тревожности;
- находить время на отдых.

7. Не терпите сухость и дискомфорт снизу

Снижение эстрогена истончает слизистую: появляются сухость, зуд и дискомфорт. Здоровая слизистая — это ещё и естественная защита от инфекций.

Важно:

- не воспринимать дискомфорт как норму возраста;
- обсудить с врачом местную терапию; (одним из таких средств является, Ованелия) — применять регулярно.

8. Не откладывайте визиты к врачу

Многие изменения в менопаузе развиваются медленно и долго не дают симптомов.

Важно регулярно:

- посещать гинеколога;
- обсуждать вакцинацию по возрасту;
- решать вопрос о гормональной терапии индивидуально.

