



«Правильно ли мы дышим?» - так называлась опубликованная в «ЗОЖ» № 20 за 2020 год статья кандидата медицинских наук Ильяса Воронцова о том, что профилактика и лечение простудных заболеваний зависят не только от лекарств, но и от того, как дышит человек. Не только микробы и вирусы, но и усиливающееся загрязнение воздуха, окружающей среды являются причиной многих заболеваний органов дыхания.

Продолжая эту тему, автор рассказывает о другом важном факторе предупреждения болезней дыхательных путей – наличии в организме иммуноглобулина А, укреплении иммунитета.

В статье вы также узнаете способен ли наш организм сам вырабатывать иммуноглобулин А, из каких продуктов он к нам поступает и что еще должно быть в достаточном количестве для полноценного питания в нашем меню. («Вестник ЗОЖ» №23 за 2020г.)

