

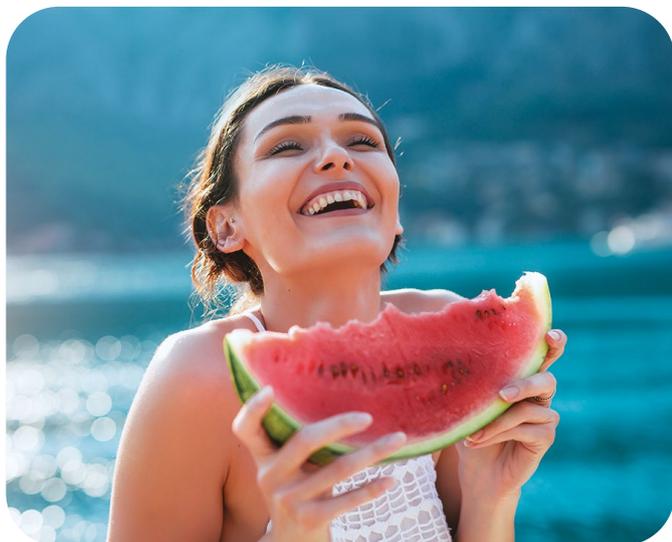
# 10 способов уменьшить воспаление в организме



Воспаление – это сигнал бедствия, который активирует иммунную систему для борьбы с бактериями и вирусами. Воспаление помогает организму стать сильнее, подсказывает ему, как эффективнее бороться с угрозами. Однако, если воспаление становится хроническим, оно может привести к заболеваниям суставов и сердца, ожирению и онкологии. В этой статье мы рассмотрим 10 способов, которые помогут уменьшить воспаление в организме.

**1 Продукты с противовоспалительными свойствами.** Добавление в рацион продуктов, богатых антиоксидантами (вещества, которые защищают организм от свободных радикалов), способствует снижению воспаления.

Наиболее доказанная по своему эффекту для здоровья Средиземноморская диета как раз включает в свой рацион много антиоксидантов. Рекомендовано употреблять 5 порций фруктов и овощей в день, легко запомнить 1 порция = 1 овощ или фрукт. Посчитайте выполняете ли вы эту норму, если нет постепенно увеличьте количество овощей и фруктов в своем рационе.



**2 Исключите из рациона продукты, которые способствуют развитию воспаления.**

Это продукты с высоким содержанием насыщенных жиров (копчености, жареная пища, маргарин), снеки (чипсы, попкорн), сладости (сладкие батончики, печенье) и продукты с большим содержанием сахара (газированные напитки, шоколадные батончики и готовые завтраки). Замена этих продуктов на свежие фрукты, овощи, злаки и нежирные белки, может уменьшить воспаление.

**3 Физические упражнения.** Физическая активность стимулирует циркуляцию крови, укрепляет сердечно-сосудистую систему и поддерживает работу иммунной системы.

Умеренные аэробные упражнения, такие как ходьба, бег, плавание или велосипед, способствуют выработке эндорфинов, что не только повышает настроение, но и снижает воспаление.

Важно подбирать вид физической активности, который приносит удовольствие, что стимулирует долгосрочную мотивацию. Комбинирование кардио-тренировок с силовыми упражнениями помогает улучшить общую физическую форму и поддерживать здоровье суставов и костей.

**4 Контроль веса.** Научные исследования подтверждают, что ожирение связано с увеличением уровня молекул, поддерживающих воспаление в организме. Снижение массы тела, особенно при помощи здорового питания и физической активности, может привести к уменьшению выделения этих молекул и улучшению общего здоровья.

**5 Здоровый сон.** Хронический недосып или плохое качество сна могут способствовать развитию и поддержанию низкоактивного воспаления в организме. Рекомендации для поддержания здорового сна включают регулярный 7–9-часовой сон, избегание стимулирующих активностей и яркого света перед сном, создание комфортной атмосферы в спальне, ограничение кофеина и никотина.

**6 Избегайте стресса.** В периоды повышенной стрессовой нагрузки происходит увеличение выделения гормонов, таких как кортизол и адреналин. Этот ответ является естественным механизмом организма, направленным на поддержание выживания в экстренных ситуациях. Однако, при длительном воздействии стресса, этот механизм может способствовать хроническому воспалению.

Для борьбы со стрессом помогут сеансы медитации или глубокое дыхание, физическая активность и поддержание баланса между работой и отдыхом. Специализированные методики, такие как когнитивно-поведенческая терапия, могут помочь в развитии адаптивных стратегий управления стрессом.



**7 Отказ от табака.** Табачный дым содержит множество токсичных веществ, которые стимулируют выработку воспалительных молекул. Это может привести к хроническим заболеваниям, таким как хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания и онкология.

Электронные сигареты несмотря на то, что они часто рекламируются как более безопасная альтернатива, также могут наносить вред здоровью. Исследования показывают, что в жидкости для электронных сигарет и аэрозоле, создаваемом при их использовании, содержатся химические вещества, вызывающие воспаление. Психологическая поддержка и заменители никотина, могут значительно облегчить процесс отказа от курения.

**8 Отказ от алкоголя.** При чрезмерном употреблении алкоголя повышается уровень медиаторов воспаления. Для снижения негативного эффекта алкоголя важно соблюдать меру в его потреблении. Умеренное употребление - не более 1 стандартного напитка в день или 7 в неделю. Стандартный напиток содержит примерно 14 граммов чистого алкоголя, что эквивалентно 1 стакану вина (148 мл), 1 банке пива (355 мл) или 1 коктейлю. Посчитайте не превышаете ли вы допустимые нормы? Для тех, кто превышает нормы употребления алкоголя, важна поддержка и поиск профессиональной помощи.

**9 Пить достаточно воды.** Вода регулирует обмен веществ и выводит токсины из организма. Недостаток воды способствует увеличению воспалительных молекул.

Для поддержания достаточного уровня гидратации рекомендуется следить за чувством жажды и употреблять воду регулярно в течение дня. Индивидуальные потребности в воде могут различаться в зависимости от возраста, пола, физической активности и климата.

Следует начать с 8 стаканов жидкости в день, и корректировать количество в зависимости от конкретных обстоятельств. Помимо воды, фрукты и овощи, могут быть полезными источниками жидкости.

**10 Пейте зеленый чай.** Зеленый чай содержит много биологически активных веществ (катехины, особенно эпигаллокатехин-3-галлат), которые обладают мощными антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

Для получения максимальной пользы от зеленого чая рекомендуется употреблять его регулярно. Однако, как и в случае любого продукта, важно соблюдать умеренность.



**Эти простые изменения в ваших привычках не только поддержат ваше общее здоровье, но и помогут предотвратить развитие различных заболеваний.**

Материалы предоставлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то, что было сделано все возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении ее точности.



**8 800 100 58 00**  
WWW.GROUP.ZETTAINS.RU

ООО «Зетта Страхование жизни»  
115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023.  
Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту [az.info@zettains.ru](mailto:az.info@zettains.ru)