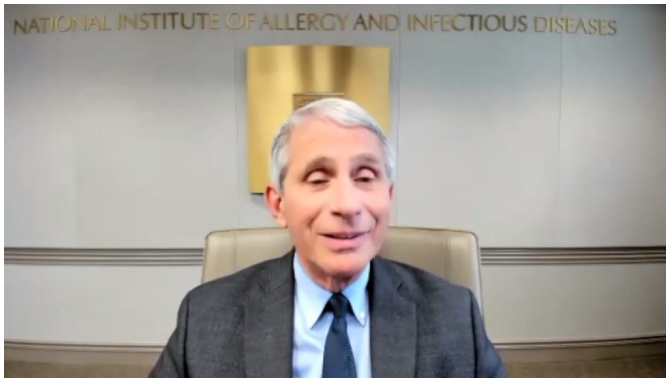




По словам главного инфекциониста США доктора Энтони Фаучи, большинство «так называемых иммуностимулирующих добавок» на самом деле «ничего не делают». Тем не менее, есть два витамина, которые Фаучи рекомендует для поддержания здоровья вашей иммунной системы, пишет CNBC.

«Если вам не хватает витамина D, это влияет на вашу восприимчивость к инфекции. Так что я был бы не против порекомендовать, и я сам принимаю добавки с витамином D», – сказал 79-летний Фаучи во время прямой трансляции в Instagram, когда актриса Дженнифер Гарнер спросила врача о добавках, повышающих иммунитет.

Исследователи из Медицинского университета Чикаго недавно обнаружили связь между дефицитом витамина D и вероятностью заражения Covid-19 – у людей с нелеченным дефицитом вероятность получения положительного результата теста была выше.

«Витамин D важен для функционирования иммунной системы, и добавки витамина D, как ранее было показано, снижают риск вирусных инфекций дыхательных путей», – сказал в пресс-релизе Дэвид Мельцер, заведующий отделением медицины UChicago Medicine и ведущий автор исследования.

Также Фаучи сказал, что витамин С является «хорошим антиоксидантом».

«Так что, если принять максимум один-два грамма витамина С, это будет хорошо», – сказал он.

Витамин С «способствует иммунной защите, поддерживая различные клеточные функции» иммунной системы организма, согласно исследованию 2017 года, опубликованному Национальным институтом здоровья, и витамин С также, по-видимому, предотвращает и лечит «респираторные и системные инфекции».

«Но я бы не стал рекомендовать никаких других смесей и трав», – сказал Фаучи.

Во время другого интервью с актрисой Тиффани Хаддиш, выпущенного 4 сентября, Фаучи сказал, что в ходе клинических исследований большинство «так называемых» иммуностимулирующих добавок действительно не помогали людям, если у них не было какого-либо дефицита. На самом деле, многие из этих трав «либо ничего не делают, либо, если вы принимаете их слишком много, они вредят вам», – сказал Фаучи.

«В целом, лучший способ укрепить вашу иммунную систему – это хорошо высыпаться и заниматься спортом», – сказал Фаучи. – Это то, что намного лучше, чем связка трав, у эффективности которых никогда не было доказательств», – сказал инфекционист.

В марте Фаучи, который был членом целевой группы Белого дома по Covid-19, сказал, что он часто работал по 20 часов в день во время борьбы с пандемией. Он выразил благодарность своей 35-летней жене, медсестре Кристине Грейди, за напоминание о необходимости заботиться о себе. В апреле Грейди сказала CNBC Make It, что много дней она пыталась заставить мужа нормально отдыхать и пить воду.

Фаучи сказал в июльском выпуске журнала InStyle Magazine, что он также нашел время для силовой ходьбы не менее 3,5 миль (5,6 км) в день, чтобы снять стресс и сохранить хорошее здоровье во время пандемии. Фаучи, который был директором Национального института аллергии и инфекционных заболеваний с 1984 года, раньше в обеденное время бегал до 7 миль (более 11 км) в день, но перешел на силовую ходьбу, потому что этот вид активности более бережно воздействует на тело.

Также Фаучи предупредил американцев, что они должны быть готовы «сидеть на корточках» до 2021 года из-за коронавируса, потому что осень и зима «не будут легкими».

По данным Worldometers, по состоянию на вечер среды, 16 сентября, в США зафиксированы 6 822 955 случаев COVID-19, 201 200 человек умерли. Всего в мире коронавирусом заразились почти 30 миллионов человек.