

Микробиом и иммунитет: Как перестать болеть

Почему вы цепляете каждую инфекцию и как восстановить защиту изнутри

Руководство Елены Павловой

Косметолог · Нутрициолог · Здоровый Эксперт



ВАЖНО ЗНАТЬ

То, о чём обычно молчат

Вы болеете каждый месяц, а антибиотики перестали помогать? Это не возраст. Это сигнал. Ваш иммунитет живёт не в крови, а в кишечнике.

70–80% иммунных клеток находятся в стенках кишечника. Если микробиом разрушен — иммунитет не работает. Большинство гайдов говорят «пейте витамины». Этот — объясняет «почему».

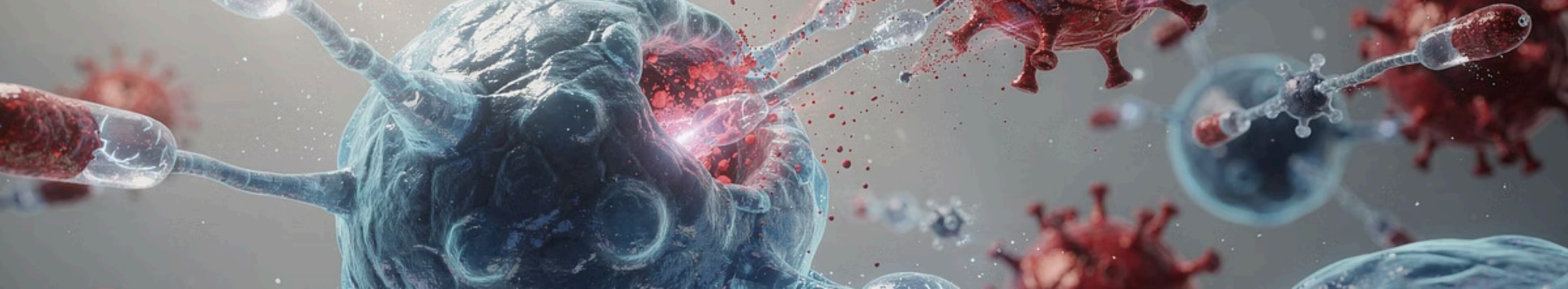
За 10 минут можно понять, как еда влияет на вашу защиту. Просто нужно знать, с чего начать.

Для кого этот гайд

Женщинам и мужчинам в любом возрасте. Особенно тем, кто болеет каждый месяц и устал жить на таблетках.

Что внутри

Почему антибиотики не помогают надолго, как кишечник управляет иммунитетом и какие продукты восстанавливают защитные силы организма.



Почему иммунитет не работает

Механизм защиты простым языком

Иммунитет — это не про «силу воли». Это армия клеток, которая защищает вас от вирусов и бактерий. Для её работы нужны три вещи, которые работают в связке. Если хоть одно звено ломается — вы болеете снова и снова.

01

Микробиом кишечника

Триллионы бактерий, которые живут в кишечнике. Они обучают иммунные клетки отличать «своих» от «чужих». Без здорового микробиома — иммунитет не знает, с чем бороться.

02

Слизистая кишечника

Барьер между кишечником и кровью. Если он повреждён (синдром «дырявого кишечника») — бактерии и токсины проникают в кровь. Организм в состоянии хронического воспаления.

03

Питание

Без правильных нутриентов (витамины, минералы, белок) иммунные клетки не могут работать. Это как армия без оружия и боеприпасов.

Разнообразие микробиома — основа иммунитета

Начало восстановления защиты



Первое, что нужно понять: **разнообразие важнее количества**. В кишечнике должно быть 500–1000 видов бактерий. Чем больше разнообразие — тем сильнее иммунитет.

Ферментированные продукты

Квашеная капуста, кимчи, кефир, натуральный йогурт, комбуча, мисо. Содержат живые бактерии, которые заселяют кишечник.

Разнообразие овощей

Ешьте 30+ разных растительных продуктов в неделю (овощи, фрукты, орехи, семена, зелень). Каждый продукт кормит свои виды бактерий.

Пребиотики

Чеснок, лук, спаржа, бананы, топинамбур, цикорий. Это «еда» для полезных бактерий. Без пребиотиков бактерии умирают от голода.

☐ **Делайте каждый день — микробиом восстановится за 2–3 недели.**

Исключите врагов микробиома

Что убивает полезные бактерии

Даже если вы едите ферментированные продукты, но при этом употребляете «врагов микробиома» — бактерии не выживут.



Сахар и искусственные подсластители

Кормят патогенные бактерии и грибки (кандида). Полезные бактерии умирают, вредные размножаются.



Антибиотики (когда не нужны)

Убивают не только вредные, но и полезные бактерии. После курса антибиотиков микробиом восстанавливается 6–12 месяцев.



Алкоголь

Разрушает слизистую кишечника и убивает полезные бактерии. Даже «лёгкий» алкоголь.



Обработанные продукты

Колбасы, сосиски, чипсы, фастфуд содержат консерванты, эмульгаторы и трансжиры, которые повреждают слизистую кишечника.

📌 Уберите врагов — микробиом начнёт восстанавливаться автоматически.

Белок — строительный материал для иммунитета

Без белка армия не работает

Иммунные клетки (лимфоциты, макрофаги, антитела) состоят из белка. Без достаточного количества белка организм не может производить новые иммунные клетки.

Если болеете часто — проверьте, едите ли вы 1,5–2 г белка на кг веса в день.

- ❑ Питание, добавки и протокол грамотно подбирать индивидуально. Запишитесь на приём в клинику или на консультацию онлайн.



Мясо, птица, рыба

Источник полноценного белка + цинк + железо. Цинк критичен для работы Т-лимфоцитов (убийц вирусов).



Яйца

Белок + витамин D + селен. Селен усиливает активность иммунных клеток.



Бобовые

Чечевица, нут, фасоль. Для вегетарианцев. Белок + клетчатка + железо (хуже усваивается, чем из мяса, но лучше, чем ничего).

Витамин D — главный регулятор иммунитета

Не витамин, а прогормон

Витамин D — это не просто «для костей». Это гормон, который регулирует работу иммунной системы. Без него иммунные клетки не активируются.

Дефицит витамина D = частые ОРВИ, грипп, инфекции

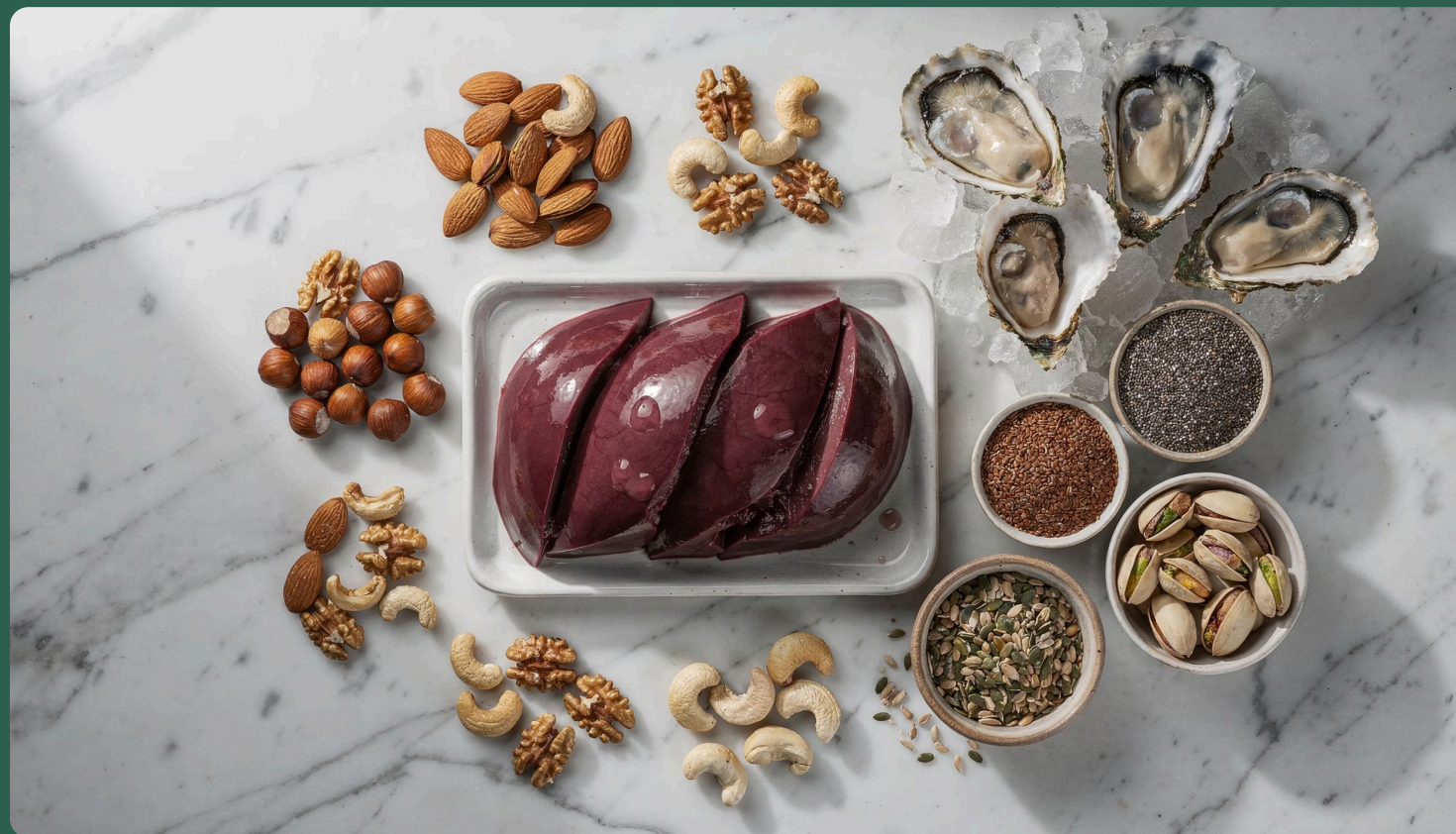
Жирная рыба Лосось, скумбрия, сельдь — лучший природный источник витамина D + омега-3 (противовоспалительное действие).	Яичный желток Яйца, сливочное масло, печень трески. Дополнительные источники. Не бойтесь желтков — это чистый витамин D.	Солнце 15–30 минут в день. Кожа вырабатывает витамин D под воздействием UVB-лучей. Но в России с октября по март солнца недостаточно.	Добавки D3 2000–4000 МЕ в день. Принимать во время завтрака, с жирной едой — усваивается лучше.
---	---	---	--

❏ Без витамина D иммунитет не работает. Без иммунитета — болеете постоянно.

Цинк и селен — оружие иммунных клеток

Микроэлементы, о которых забывают

Цинк и селен — это не «дополнение». Это критически важные элементы, без которых иммунная система не может работать.



Цинк

Устрицы, говядина, печень, тыквенные семечки, кунжут. Участвует в работе Т-лимфоцитов (клетки, которые убивают вирусы). Дефицит = частые инфекции.



Селен

Бразильский орех (1–2 ореха в день = суточная норма), печень, яйца, рыба. Усиливает активность иммунных клеток и защищает от окислительного стресса.



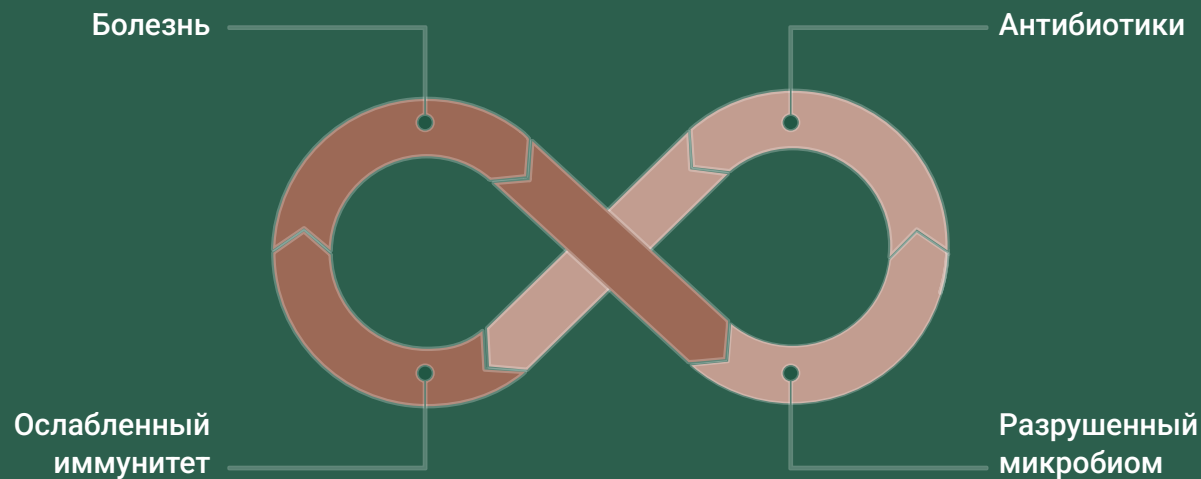
Железо

Говядина, печень, шпинат, чечевица. Без железа иммунные клетки не могут размножаться.

❏ Если раздражаетесь без причины и болеете часто — проверьте цинк, селен и железо. Дефицит видно по анализам.

Почему антибиотики перестали помогать

Связь между кишечником и иммунитетом



Замкнутый круг: Болезнь → антибиотики → микробиом разрушен → иммунитет слабый → новая болезнь → снова антибиотики.

Это не абстракция. Это то, что видно по анализам. Ваша еда — часть ритуала восстановления. Без неё верхняя половина этого гайда работает вполсилы.

Антибиотики убивают бактерии. Но они не разбирают — вредные или полезные. После курса антибиотиков микробиом разрушен.

Что происходит: Полезные бактерии умирают → вредные размножаются → слизистая кишечника повреждается → иммунитет падает → вы болеете снова.

Что делать: Восстановить микробиом → иммунитет заработает → болеть перестанете.

Завтрак для иммунитета

Рацион, который восстанавливает защиту

1

Вариант 1

Яйца (2–3 шт) + квашеная капуста + авокадо + шпинат + тост из цельнозернового хлеба + оливковое масло

Белок + пробиотики + полезные жиры + витамин D + селен.
Идеальная комбинация для восстановления микробиома и иммунитета.

2

Вариант 2

Натуральный йогурт (без сахара) + грецкие орехи + черника + семена чиа + мёд (1 ч.л.) + тост из цельнозернового хлеба или хлебцы с печенью трески

Пробиотики из йогурта + омега-3 из орехов и чиа + антиоксиданты из черники + белок из печени трески. Этот завтрак восстанавливает микробиом и снижает воспаление.

☐ Вода с электролитами (натрий, калий, магний) — сразу после пробуждения. Без воды иммунные клетки работают медленнее. Добавляйте щепотку соли + лимон.



Курсы и добавки

Что принимать для устойчивого иммунитета

Нужны курсы от 8 до 12 недель. Это не волшебные пилюли, а научно обоснованная поддержка изнутри.



Пробиотики (мультиштаммовые)

Примеры: Максилак, Бифефор, Бакс Сэт. Восстанавливают микробиом после антибиотиков и стресса. Принимать натощак.



Витамин D3

2000–4000 МЕ в день. Регулирует работу иммунной системы. Без него иммунные клетки не активируются.



Цинк

Хелатная форма или цитрат, 15–30 мг в день. Участвует в работе Т-лимфоцитов. Дефицит = частые ОРВИ.



Витамин С

500–1000 мг в день. Антиоксидант, который защищает иммунные клетки от разрушения.



Омега-3 (ЭПК + ДГК)

1000–2000 мг в день. Снижает воспаление и поддерживает слизистую кишечника.

📄 Каждая добавка имеет дозировки, формы и противопоказания. Подбор индивидуальный. Чтобы не ошибиться с выбором — я создала каталог БАДов с моими рекомендациями. **Следуйте на мой сайт: ELENAPAVLOVA.RF**

Сон: зона, о которой забывают

Почему иммунные клетки восстанавливаются ночью

Пока вы спите — иммунная система восстанавливается. Выработка иммунных клеток и антител происходит именно в глубоких фазах сна.

Недосыпание на 2 часа каждый день — иммунитет падает на 30%.

1

За 1 час до сна

Никаких экранов и гаджетов. Синий свет блокирует мелатонин. Мозг думает, что ещё день. Мелатонин — не просто «гормон сна», он регулирует иммунитет.

2

За 3 часа до сна

Без еды, кофеина и алкоголя. Еда перед сном заставляет организм работать ночью — вместо восстановления. Кофе и алкоголь — стимуляторы нервной системы.

3

За 20–30 минут до сна

Тёплая ванна с магниевой солью. Магний впитывается через кожу и воздействует на рецепторы нервной системы, помогая расслабиться.

4

Условия для сна

Температура в спальне +19°C и затемнённая комната. Прохлада способствует глубокому сну, восстановлению иммунитета и выработке мелатонина.

📌 Сон — это не отдых. Это лаборатория, где ваш организм себя ремонтирует.



ВАЖНО

Не делайте это

Ошибки, которые убивают иммунитет

Эти ошибки делают 9 из 10 людей каждый день. И даже не понимают, почему болеют снова.



❌ Антибиотики без необходимости

Убивают полезные бактерии. Микробиом восстанавливается 6–12 месяцев.

Используйте только по назначению врача.



❌ Сахар и обработанные продукты

Кормят патогенные бактерии и грибки. Полезные бактерии умирают, вредные размножаются.



❌ Хронический стресс

Кортизол (гормон стресса) подавляет иммунную систему. Хронически высокий кортизол = частые инфекции.



❌ Регулярный недосып (меньше 7 часов)

Иммунные клетки восстанавливаются ночью. Недосып = минус 30% иммунитета.

Полный ритуал: схема от А до Я

Всё в одной картинке

Утро (10 минут):

1. Вода с электролитами (соль + лимон)
2. Завтрак в первый час после пробуждения — белок/жиры/углеводы/клетчатка + Омега-3
3. Добавки: витамин D3, пробиотики

Вечер:

1. Ужин за 3 часа до сна
2. Цинк вечером
3. Температура +19°C, без экранов и гаджетов

День:

1. Обед — белок + овощи + ферментированные продукты (квашеная капуста, кимчи) + Витамин С
2. Перекус — орехи, фрукты
3. Клетчатка (зелень, овощи, бобовые)

Движение:

Прогулки, умеренные тренировки, растяжка — снижают кортизол и укрепляют иммунитет. Подробнее о физической активности читайте в нашем Telegram-канале.

Итого: иммунитет восстанавливается, когда вы кормите микробиом правильно.



Запись на приём

Этот гайд — старт. Теперь ваша карта восстановления иммунитета.

Анализ микробиома, подбор добавок и персональный план восстановления — это индивидуальная работа.

На первой консультации:

- Определяем, какие дефициты разрушают ваш иммунитет
- Подбираем пробиотики и нутрицевтики (витамины и минералы) под вашу биохимию
- Строим вашу карту восстановления

Елена Павлова Косметолог · Нутрициолог ·
Здоровый Эксперт Москва

[Записаться в Telegram](#)

[Написать в соцсетях](#)



Ваш путь к крепкому иммунитету начинается сегодня

Микробиом — это ваша внутренняя экосистема. Заботьтесь о ней каждый день, и она защитит вас от болезней. Здоровье — это не случайность, а результат осознанных решений.

Начните с малого. Добавьте один ферментированный продукт в день. Исключите один «враг» микробиома. Восстановите режим сна.

Через несколько недель вы почувствуете разницу. Через несколько месяцев — забудете, когда болели в последний раз.