



Как сон улучшает иммунитет?

Во сне формируется иммунологическая память

Способность организма противостоять вирусам формируется во сне. К такому выводу пришли немецкие ученые, занимающиеся исследованием иммунологической памяти — да, иммунная система способна «запоминать» информацию об антигенах (органических веществах, которые могут вызывать иммунный ответ вирусам в организме), чтобы успешно бороться с болезнями.

В процессе глубокого сна организм кодирует информацию о возможных инфекциях, чтобы впоследствии использовать ее для формирования иммунитета к тем или иным заболеваниям. Более того, сон помогает лучше «запомнить» результаты вакцинации, повышая ее эффективность.

Процесс формирования иммунологической памяти во многом повторяет аналогичный механизм действия психологической памяти. Фаза глубокого сна способствует

«запоминанию» информации, необходимой организму для успешной адаптации к изменяющимся условиям внешней среды.