Пребиотики и пробиотики Основным правилом врач отметила применение пребиотиков и пробиотиков. Первые создают благоприятную среду для функционирования вторых, при этом они не всасываются в кишечнике. Затем в бой вступают пробиотики, которые способствуют восстановлению микрофлоры и выводят вредные микроэлементы. Согласно данным 2018 года, эти компоненты улучшили действенность 17 вакцин. Чтобы повысить эффективность препарата, необходимо начать употребление этих компонентов еще до вакцинации. Кроме того, пребиотики и пробиотики следует применять постоянно, чтобы помочь организму в выработке иммунного ответа. Преобиотики содержатся в молочных продуктах, крупах, хлебе и бананах. Пробиотиками можно насыщать организм вместе с кисломолочными продуктами. Микроэлементы Одним из важных компонентов является Селен, который способствует формированию Т-клеток и элементов, предназначенных для борьбы с инфекциями. Еще одним участником вспомогательного процесса считается Цинк. Он нужен для поддержания клеток-киллеров, которые убивают вирус в организме. Витамины Следующим фактором, что способствует эффективности вакцины, Юсипова назвала употребление витаминов А и D. Однако данные о витамине А неоднозначны в отношении улучшения ответа на вакцину. Его действенность зависит от ряда обстоятельств, среди которых возраст, пол и личные особенности человека. Несмотря на то, что витамин D контролирует работу иммунной системы и поддерживает уровень врожденного иммунитета, его применение не помогло выработать антитела к препаратам от гриппа. При этом он способствует благополучному исходу при терапии от Covid-19. Для поддержания достаточного уровня витамина D необходимо употреблять от 1 000 до 10 000 МЕ ежедневно. Белок, спорт, хорошее настроение Недостаток белка в организме может стать причиной слабой реакции на прививку. Поэтому перед вакцинацией важно употреблять пищу обогащенной этим элементом. Кроме того, в ходе исследования было выявлено, что у людей, которые активно занимаются спортом, увеличился иммунный ответ на прививку от гриппа. В эксперименте принимали участие пациенты, достигшие 62-летнего возраста и выше. Также имеются сведения, что у людей, которые получили вакцину против гриппа в хорошем настроении, выработалось большее количество иммунного ответа спустя шестнадцать недель после введения препарата.