

## Как укрепить иммунитет

Повышение и укрепление иммунитета - дело несложное, эти простейшие способы помогут вам в короткий срок повысить и укрепить иммунитет.

- Закаливание как средство повышения и укрепления иммунитета
- Очень важен для иммунитета свежий воздух, чем активнее вы двигаетесь, тем лучше.



- Укрепление и повышение иммунитета через пищу

Пища должна быть натуральной, богатой витаминами и антиоксидантами, а это овощи и фрукты, мед. Не следует списывать со счетов и мясо, особенно в холодное время года, потому что для синтеза иммуноглобулинов необходима белковая пища. А вот сахар и жареное, наоборот, для переработки требуют много полезных веществ и тем самым иммунитет ослабляют.



Большой плюс в повышение, укрепление иммунитета привнесут полезные кисломолочные продукты, прежде всего живые йогурты и кефиры. Они заселяют желудочно-кишечный тракт «хорошими» бактериями. Им в помощь спешат репчатый лук и чеснок, ведь болезненные вирусы очень не любят содержащиеся в них фитонциды. Укрепляют иммунитет и флавоноиды, которых много в уже упоминавшемся луке, а также помидорах, грецких орехах, яблоках, бананах, инжире.

Составитель Петрова Е.А., заместитель директора по безопасности