

Что поможет повысить иммунитет

От состояния иммунной системы полностью зависит наше здоровье. Для ее укрепления нужно регулярно употреблять продукты, богатые различными элементами.

На работу иммунной системы могут оказать отрицательное влияние многие негативные факторы, например, такие, как неправильное питание (полуфабрикаты, рафинированные продукты, присутствие в пище химических добавок), токсическое воздействие на организм и отравления; стрессы и депрессия; хронические заболевания; курение, алкоголизм; злоупотребление напитками с кофеином.

Существует мнение, что многие серьезные заболевания возникают именно на фоне низкого иммунитета человека, поэтому каждому человеку необходимо не только знать, какие продукты повышают иммунитет, но еще и обязательно включать их в свое меню.

ПРОДУКТЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. Мед и другие продукты пчеловодства (пчелиные соты или прополис) часто рекомендуют для поднятия иммунитета. Они оказывают антибиотическое влияние, благодаря чему быстрее излечиваются заболевания. Микроэлементы, витамины и фолиевая кислота благоприятно воздействуют на кишечник, успокаивают нервную систему, нормализуют обмен веществ.

ФРУКТЫ. Апельсины помогают преодолеть простудные заболевания, положительно влияют на работу почек, сердца, очищают сосуды. **Яблоки** эффективно борются с бактериями ОРВИ и помогают организму восстановиться



при онкологии. **Персики** тонизируют, повышают работоспособность, предотвращают инфекционные заболевания. **Бананы** снимают обострения при гастрите, нормализуют артериальное давление. **Виноград** рекомендуется при астме, запорах, онкологии, мигренях и болязнях почек - во всех случаях он помогает сделать симптомы менее выраженными. **Клюква** защищает от радиации и предотвращает раковые заболевания. **Вишня** снижает риск сердечных приступов, повышает иммунитет. **Шиповник** укрепляет стенки сосудов, улучшает пищеварение, помогает при лечении туберкулеза. **Клубника** предупреждает обезвоживание организма, стимулирует работу толстого мозга. **Черная смородина** тонизирует, избавляет от проблем с кишечником, активизирует метаболизм.

Обязательно включите в меню такие продукты для укрепления иммунитета, как отвар шиповника, зеленый чай, чеснок, сельдерей, редис, лук и репья, хрен, рыба, морковь, тыква, грецкие орехи, отруби.