



Чек-лист: как повысить иммунитет!

Нашему организму необходимо восстанавливать силы и получать их извне. Это позволяет нам успешно противостоять различным факторам, наносящим губительное влияние здоровью. Точнее - силам иммунной системы, на крепость которой мы можем влиять некоторыми усилиями.

Развивайте позитивное мышление

Первопричина любой болезни кроется в психике. Помните об этом!

Займитесь йогой

Эта древняя наука способна научить Ваше тело противостоять любым невзгодам

Ешьте чеснок и острые специи

Лук, чеснок, хрен, горчица, редька, перец - все это натуральные антибиотики, которые всегда на страже нашего здоровья

Осторожность с антибактериальными средствами

Мыло и чистящие средства убивают хорошие бактерии и способствуют формированию бактерий, устойчивых к лекарствам

Откажитесь от микроволновки

Овощи теряют свою пользу. Приготовьте на пару или съешьте сырыми.

Пейте кефир

Бифидобактерии способствуют укреплению иммунитета