



18+

## КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?



В период подъёма заболеваний ОРВИ и гриппа обратите внимание на свой рацион питания. Включите в него продукты, богатые витаминами, микроэлементами и фитонцидами, повышающими иммунитет.

### Лимон

Повышает иммунитет за счёт высокой концентрации витамина С, полезных кислот и эфирных масел



### Мёд

Содержит витамины и минералы, необходимые для поддержания иммунитета



### Шиповник

За счёт витаминов С и Р укрепляет сосуды и повышает стойкость к инфекции



### Морская рыба

Лосось, семга, скумбрия содержат витамин D, влияющий на работу клеток иммунной системы, и витамин Е, улучшающий клеточный иммунитет.

**Полезны миксы!** Лимон, орехи, курага, изюм, мёд – измельчите, смешайте и употребляйте по столовой ложке в день.



### Кефир

Пробиотики в его составе влияют на здоровье кишечника и повышают эффективность иммунной системы.



**Делайте салаты!** Из свежей моркови и яблока, моркови и изюма, свеклы с чесноком, капусты с огурцом, зеленого лука и брынзы.

### Свекла

Кроме витамина С свекла содержит марганец, влияющий на образование клеток крови и работу иммунной системы, которого много особенно в листьях свеклы.



### Чеснок

Содержит особое вещество аллицин с противомикробным эффектом. Добавляйте в блюда чеснок - это поможет укрепить иммунитет.



### Морковь

Морковь, тыква, хурма богаты бета-каротином - провитамином А, который способствует укреплению иммунитета и обладает адаптогенным действием.



### Квашеная капуста

Содержит витамины С и Р. Пробиотики, появляющиеся во время закваски, улучшают работу кишечника, в котором образуются иммунные клетки.



**Изменив рацион, не забудьте о витаминных добавках. Какие лучше выбрать? Это посоветует врач.**