

КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ?

1 Упражнения на улице

Прогулки на свежем воздухе, бег нормализуют циркуляцию крови, позитивно влияют на легкие и улучшают общее психическое состояние



2 Сауна

Посещайте сауну дважды в неделю. Повышенная температура организма помогает иммунной системе бороться с инфекциями



3 Душ

Принимайте контрастный душ, он укрепляет мышцы и улучшает циркуляцию крови, а также оздоравливает нервную систему



МАССАЖИСТ КРИНИЦЫН АЛЕКСАНДР



4

Больше света!

Находитесь как можно дольше на солнце. Свет благоприятно действует на иммунную систему и мозг (вырабатываются "гормоны счастья" - эндорфины)

5 Пища

В дневной рацион следует включить больше овощей и фруктов, нежирной пищи с большим содержанием витаминов. Ограничьте употребление алкоголя



6 Ванна

Принимайте горячие ванны с добавлением масла тимьяна. Тимьян позитивно влияет на органы дыхания (не купайтесь дольше 15 мин.!).



8 Отдых

Стресс повреждает иммунную систему. Отдохните, послушайте музыку или почитайте интересную книжку

7

Сон

Осенью и зимой организм нуждается в большем количестве энергии. Хороший ночной сон восстанавливает иммунную систему

9 Напитки

Пейте больше жидкости, чтобы улучшить процесс обмена веществ в организме