

---

Эти простые правила помогут повысить иммунитет и предотвратить простудные заболевания.

Как защититься от гриппа и простуды

1. Откажитесь от сладостей. Сахар понижает рост белых кровяных клеток, которые защищают организм от инфекций и вирусов.
2. Так как иммунная система состоит из протеинов, необходимо включить в рацион свежие белки.
3. Витамин С, лук и чеснок – лучшие помощники в борьбе с простудой. Лук и чеснок богаты аминокислотами, а также содержат серу, благодаря чему оказывают сильное антибактериальное и противовирусное действие.
4. Для нормального функционирования иммунной системы организму необходим витамин D, а также пробиотики.

{jpageviews 00 none} Информация предоставлена сайтом: [vlechka.ru](#)

---