

Havalar soyuduqca immun sisteminin möhk□ml□ndirilm□si olduqca aktual m□s□l□y□ çevrilir.

Bəzi çox sadə vasitələr bizə immuniteti yüksək səviyyədə saxlamağa, soyuqdəymə və qripp xəstəliklərinə tutulmamağa və ya bu xəstəlikləri daha asan keçirməyə kömək edə bilər.

Dalga tv Sağlamolun.az-a istinadən ən sınanmış vasitələri təqdim edir:

1. Arıçılıq məhsulları (bal, bərəmum, arı südü və s.). Bütün bu məhsullar immun sitemini çox yaxşı möhkəmləndirir və stimullaşdırır.

2. Süd məhsulları. Bağırsaqların mikroflorasının vəziyyəti immun siteminin səviyyəsi ilə sıx bağlıdır. Bağırsaq problemləri (ishal, qəbizlik, disbakterioz və s.) olan insanda immunitet aşağı səviyyədə olur. Bu səbəbdən bağırsaqların normal fəaliyyətini təmin etmək olduqca vacibdir. Bu işdə ən yaxşı köməkçimiz süd məhsullarıdır.

3. Exinaseya bitkisi. Bu bitkinin immun sistemini möhkəmləndirmək xüsusiyyətləri tibdə öz təsdiqini tapıb. Bu səbəbdən exinaseya immuniteti möhkəmləndirmək üçün olan çoxsaylı vasitələrin (damcılar, həblər və s.) tərkibinə daxil edilir.

4. Zəncəfil. Bu möcüzəli bitki də immun sistemini effektli şəkildə stimullaşdırır.

5. Aloe vera. Bu biki və onun şirəsi tibdə güclü immunostimulyator kimi tanınır və həm ənənəvi, həm də xalq təbabətində geniş istifadə olunur.