



Havalar soyuduqca immun sisteminin möhkəmləndirilməsi olduqca aktual məsələyə 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 sınaq edilmiş vasitələri təqdim edir:

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

2. Süd məhsulları. Bağırsaqların mikroflorasının vəziyyəti immun sisteminin 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 effektiv şəkildə stimullaşdırır.

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