

ТОП-10 ЗАХИСНИКІВ ОРГАНІЗМУ ВІД ЗАСТУДИ

Які продукти слід їсти, аби не захворіти



ЧАСНИК
Укріплює імунну систему, допомагає організму боротися з вірусами



МЕД
Має потогінну дію, підвищує опірність організму



ШИПШИНА
Джерело вітаміну С, має протизапальну та проти-інфекційну дію



ЖУРАВЛИНА
Містить вітаміни А, В, С і К, має проти-запальну дію



БРОКОЛІ
Джерело вітамінів А, С, Е, стимулює імунну систему



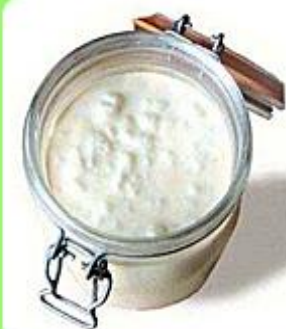
БОЛГАРСЬКИЙ ПЕРЕЦЬ
Містить більше вітаміну С, ніж цитрусові, та укріплює імунітет



МОРКВА
Містить вітамін А, підвищує стійкість до застудних та інфекційних захворювань



МОРСЬКА РИБА І МОРЕПРОДУКТИ
Містять цинк, допомагають побороти перші симптоми застуди



ЙОГУРТ І КЕФІР
Зміцнюють мікрофлору організму, стимулюють імунітет



ВОДА
Збільшує опірність організму, регулює обмін речовин



ЗАПОБИГТИ, ВРЯТУВАТИ, ДОПОМОГТИ

