

Народные средства для повышения иммунитета

*Полезно также просто съедать каждый день 4-6 **грецких орешков**.

*Эффективное средство для повышения иммунитета – **напиток из хвои**. Для его приготовления необходимо 2 ст. л. сырья промыть в кипящей воде, после чего залить стаканом кипятка и кипятить 20 минут. Дать пол часа настояться, процедить. Пить настой необходимо по стакану ежедневно. В него можно добавлять немного меда или сахара. Можно выпить не сразу, а за три подхода.

Проверено: вкусненько!!!

По 1 столовой ложке изюма без косточек, грецких орехов и кураги мелко измельчите, перемешайте. Добавьте 1 столовую ложку меда и сок половинки лимона. Тщательно перемешайте. Когда почувствуете недомогание или первые признаки простуды, принимайте смесь по 1 столовой ложке три раза в день.

*С наступлением холодов полезным может стать **мед** для повышения иммунитета. Принимать его можно вместе с **зеленым чаем**. Для этого заварить зеленый чай, добавить в него **сок половины лимона, 1/2 стакана минеральной воды** и столовую ложку меда. Пить такой чай необходимо два раза в день по половине ста-



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

*Здоровье дороже золота.
(Шекспир У.)*

Повышение иммунитета народными средствами



Подготовила воспитатель старшей
группы Боталова Г.В.

Иммунитет – естественный барьер на пути армии вирусов, бактерий, микробов и болезней. Борьба за повышение иммунитета актуальна в любое время года. Весна – пора авитаминоза. В копилке народной медицины припасена уйма методов для его укрепления в этот период.

Сигналом того, что иммунитет требует срочной помощи, может стать:

- постоянная усталость;
- быстрая утомляемость;
- постоянная бессонница или сонливость;
- хронические заболевания;
- частая ломота в суставах и мышцах;
- частые простудные заболевания.

Способы повышения иммунитета довольно разнообразны. Первым шагом на пути к здоровью является избавление от вредных привычек. Курение, малоподвижный образ жизни, стрессовые ситуации, переутомление – с этим «набором» необходимо срочно распрощаться! Альтернативой должны стать положительные эмоции, правильное питание, соблюдение режима дня, разумная (согласно состоянию вашего организма) физическая нагрузка, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Организм будет благодарен, если в меню будут включены продукты для повышения иммунитета. К ним относятся:

1. морковь и брокколи,
2. молочные продукты,
3. клубника и киви,
4. лосось,
5. кедровые орехи,
6. тыква,
7. оливковое масло,
8. кабачки и патиссоны,
9. цитрусовые и зелень.



ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА – ЗАКАЛИВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ. ПРИНИМАЙТЕ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ, ОБЛИВАЙТЕСЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ, ПОСЕЩАЙТЕ БАНЮ. НАЧИНАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ МОЖНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ. ПРИ ЭТОМ ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ СИСТЕМАТИЧЕСКИМ, ПОСТЕПЕННЫМ, С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА И КЛИМАТА РЕГИОНА, В КОТОРОМ ВЫ ПРОЖИВАЕТЕ. НЕЛЬЗЯ ПРОВОДИТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПОСЛЕ

