Укрепление иммунитета: правильное питание и образ жизни:

Необходимо придерживаться правильного питания не только исключением вредных продуктов из рациона. Особенно важным, седьмым по счету в этом списке, методом повышения сопротивляемости организма считается употребление витаминов Е, А, С и В5. Витамин А или его провитамины есть практически во всех красных и оранжевых фруктах, Е можно найти в миндальном, подсолнечном маслах холодного отжима, а С — в шиповнике и цитрусовых.

Закаливание ,оно  должно быть в виде контрастных процедур и полноценного прогревания, которые стимулируют выработку тех составляющих крови, которые влияют на иммунную систему.

И, наконец, про адекватные физические нагрузки, которые просто необходимы для полноценного функционирования организма. Найти подходящие спортивные занятия можно как для ребенка, так и для взрослого.

Укрепляйте иммунитет и будьте здоровы!

--