

## Для поднятия общего тонуса включите в рацион следующие продукты:

- Мед. Желательно потреблять регулярно с чаем.
- Имбирь. Добавление в отвары улучшит кровообращение и кроветворение
- Квашеную капусту. Она стимулирует обменные процессы и повышает стрессоустойчивость.
- Цельнозерновые каши. Содержат большое количество витаминов группы В, которые необходимы для регенерацией тканей.
- Зеленый чай. Применяется для профилактики болезней и поддержания бодрого состояния.
- Кисломолочную пищу. Она активизирует процесс развития полезных бактерий в кишечнике.
- Тыквенные семечки. Обогащены множеством витаминов и аминокислот.
- Чеснок (для профилактики заболеваний).
- Шиповник. Обладает мощнейшим бактерицидным эффектом.
- Гранатовый сок. Оказывает тонизирующий эффект, улучшает защиту организма.
- Чабрец. Желательно использование отвара при первых признаках воспаления.
- Редьку. Она повышает защитные функции организма.
- Клюкву. Содержит калий, кальций, магний и витамины В, С, К, А, используется для выведение вредных веществ.

Психолог Буглак Е.И.

