

Măsuri de creștere a imunității organismului:

- consum zilnic de alimente din următoarele categorii:

- **proteine:** ouă, carne, ficat, pește, lactate (în special iaurt, chefir), leguminoase (fasole, mazăre, soia), ciuperci
- **vitamine** provenite din surse naturale (fructe: citrice, banane, fructe uscate, sucuri proaspete naturale; legume, salate: salată verde, rucola, sparanghel, pătrunjel, broccoli, morcovi)
- **minerale și oligoelemente:** nuci de orice fel, ulei de pește, semințe de in
- **complexul de vitamina b:** cereale integrale
- **probiotice și prebiotice,** pe cât posibil din surse naturale: chefir, iaurt, varză murată ca atare sau zeamă, murături de orice fel (pentru persoanele care nu sunt hipertensive), produse pe bază de cicoare;
- **suplimente de minerale și de vitamine,** în special vit. C și complexul B, mai ales pentru persoanele care nu își acoperă necesarul zilnic din surse naturale

-odihnă prin asigurarea unui număr de cel puțin 7 ore de somn/noapte;

-hidratare optimă: apă, ceaiuri, sucuri de fructe și legume naturale, supe, lapte, iaurt, chefir;

-asigurarea unui program zilnic de mișcare/exerciții fizice;

-evitarea, pe cât posibil, a zonelor poluate sau a orelor în care poluarea este crescută.