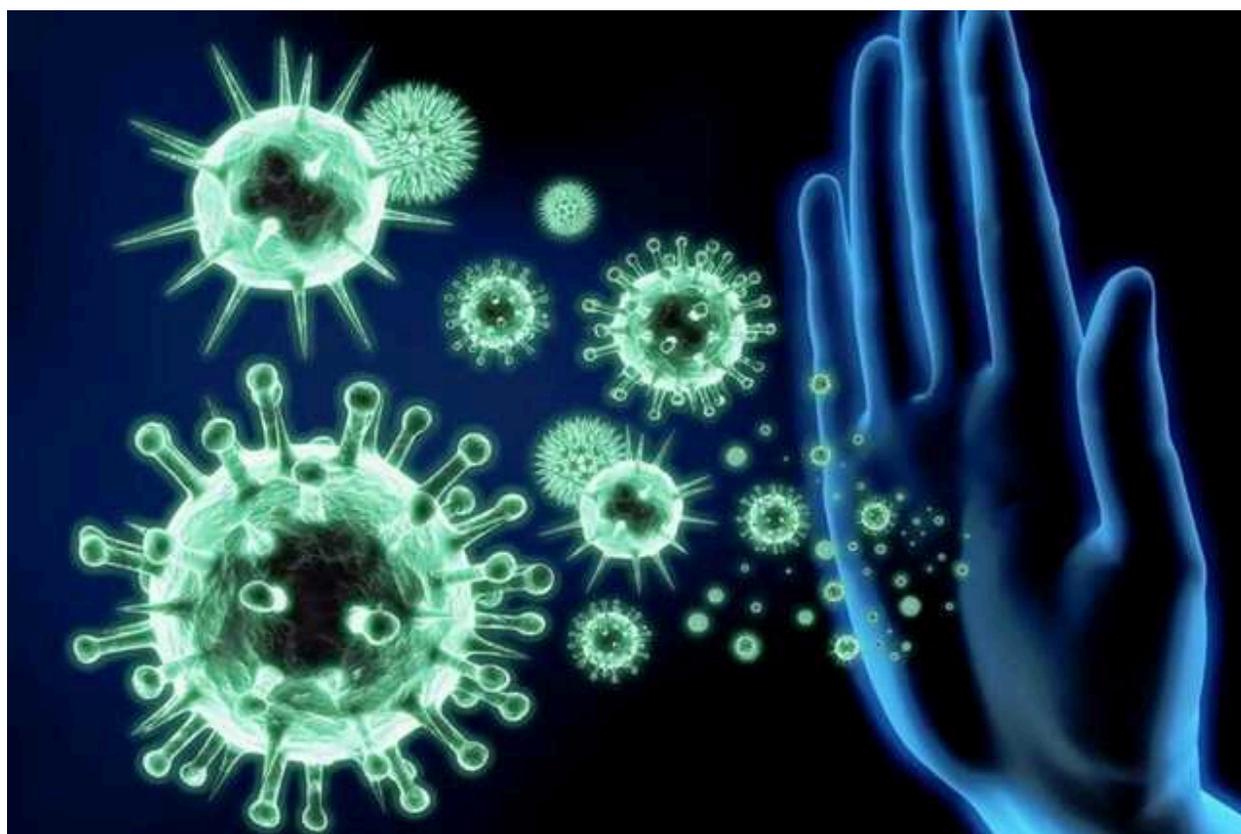


3D DETOX. БОНУС

Полный гайд по укреплению иммунитета

почти 60 способов улучшить здоровье.



Иммунная система состоит из клеток, органов и тканей, которые работают вместе друг с другом, чтобы защитить организм от посторонних организмов и веществ. Без здоровой

иммунной системы мы становимся более склонными к болезням. Сейчас это актуально, как никогда.

Если вы будете применять пару из этих советов для повышения иммунитета каждую неделю, вы начнете создавать себе долговременное здоровье на всю жизнь.

Выбирайте всего два совета каждое воскресенье и действуйте. Это легко. И вы сами не заметите, как ваш иммунитет станет самым настоящим Халком, добрым для вас и грозой для всех болезней.

Увеличьте потребление натурального витамина С

Витамин С, как показывают многие исследования, укрепляет иммунную систему, а также поддерживает надпочечниковую систему. Натуральный витамин С всегда лучше, чем его синтетический аналог. Он работает только, когда вы следите за ним регулярно.

Продукты, дающие стабильный уровень витамина С. Выбирайте по одному за раз или комбинируйте. Переесть витамин С в природном виде невозможно. А вот заработать аллергию от БАДов — легко.

- ▶ Шиповник (сухой -1200 мг/100г, свежий -650 мг/100г)
- ▶ Красный перец (250 мг/100г)
- ▶ Чёрная смородина (200 мг/100г)
- ▶ Облепиха (200 мг/100г)
- ▶ Яблоки (165 мг/100г)
- ▶ Зелень петрушки (150 мг/100г)
- ▶ Зеленый перец (150 мг/100г)
- ▶ Брокколи (136 мг/100г)
- ▶ Брюссельская капуста (120 мг/100г)
- ▶ Укроп (100 мг/100г)

▶ Рябина красная (100 мг/100г)

▶ Цветная капуста (70 мг/100г)

Добавьте больше цинка в свой рацион

Цинк содержится во многих растительных продуктах, включая шпинат, фасоль, лен, семена кунжута и тыквы, чеснок и какао-порошок.

Цинк является важным минералом для функционирования иммунной системы, заживления ран, здоровой щитовидной железы и даже свертывания крови.

Стремитесь к питанию, в котором 70-80% цельных продуктов. Не забывайте про семена.

Ешьте больше необработанных натуральных продуктов

Свежие фрукты и овощи, а также орехи и семена должны составлять основу вашего рациона. Это означает, что можно есть, что угодно при условии, что основной рацион - это цельная, здоровая еда. Введите себе это правило и контролируйте его выполнение.

Важно: дни не суммируются. Нельзя всю неделю есть на 5+, но в выходные не выходить из МакДоналдсе. Так это не работает.

Не забывайте о витаминах D2 и D3

Жизнь в современном мире часто приводит к дефициту витамина D, что является причиной роста инфекций и подавлению иммунной системы. Витамин D3 лучше всего поддерживать с помощью добавок, но D2 легко доступен в продуктах. Часто им обогащают молоко.

Нет разницы между D2 и D3. Но с едой добрать норму очень сложно. Сдайте анализ крови 25-ОН, чтоб понять, сколько витамина D содержится в вашей крови.

Стремитесь к цифре 80. Хотя референтные значения будут значительно ниже.



Принимайте адаптогенные травы

Адаптогены помогают организму адаптироваться к стрессу, поддерживая надпочечниковую систему.

Один из примеров – ашваганда, которая содержит мощные антиоксиданты, которые укрепляют иммунную систему, уменьшают беспокойство и улучшают сон.

Купите в виде порошка или капсул. Вы ощутите эффект уже через неделю.

Активно двигайтесь каждый день

Ходьба до 10000 шагов в день, йога, плавание – все это здорово для нашего здоровья, но знаете ли вы, что всего 20 минут высокоинтенсивных интервальных тренировок – это один из самых эффективных способов стимулировать работу вашей иммунной системы?

Что такое НИТ (высокоинтенсивная интервальная тренировка)?

Это силовые или кардио нагрузки с последовательным чередованием максимальных, средних и умеренных уровней интенсивности. Это легко сделать дома. Всего 20 минут и вы никогда о них не пожалеете. Можно воспользоваться 20-минутными программами нашего зала, можно найти в интернете, главное: продержитесь 6 дней! И оцените результат

Принимайте эхинацею

Эхинацея – это трава, которая сегодня широко используется в борьбе с простудой и гриппом. Это растение веками использовалось для укрепления иммунной системы человека. Можно пить в виде чая или БАДов.

Занимайтесь любовью чаще!

Регулярная и интимная любовная жизнь укрепляет иммунную систему и снижает риск простуды и гриппа на 30%. Это факт! Сделайте это на этой неделе больше, чем обычно. Главное - в кайф.



Употребляйте масло орегано

Очистите кишечник с помощью масла орегано, которое помогает убивать вредные бактерии в кишечнике. Как его пить? Просто добавьте 1-3 капли в воду и выпейте с самого утра.

Включите селен в свой рацион

Селен является мощным антиоксидантным минералом, который обладает даже противораковыми свойствами. Он также связывается со многими токсичными минералами в организме, помогая детоксикации организма.

Селен можно принимать в качестве добавки или же употреблять в пищу чеснок, сардины и бразильские орехи. Бразильского ореха будет достаточно даже одного.

Бросайте курить

Это просто. Сигаретный дым состоит из 4000 химических веществ, причем доказано, что более 60 из них являются канцерогенными токсинами. Мало того, что это ставит под угрозу вашу иммунную систему, так еще и каждая система и ткань вашего тела в опасности. Вейп, кальян и прочий дым это тоже зло, но лучше сигарет. Сегодня можно приобрести безникотиновый табак, электронный вейп. Помогает перестать курить.

Добавьте в свой рацион сырой имбирь

Имбирь известен своими мощными дезинтоксикационными свойствами. Особенно это касается дыхательной и лимфатической системы, которая является нашей «канализационной системой». Если эти системы будут чисты от инфекций и болезней, то и иммунитет будет сильнее.

Натрите имбирь в утренний стакан воды. И вы получите максимум пользы.



Поддерживайте вес в норме.

Лишний или недостаточный вес ослабляет наш иммунитет, сбивает внутренний настрой, внутренний голос: что вам нужно, а что нет. От чего вам лучше, а что вас разрушает. Что такое для вас много или мало. Если мы будем придерживаться здорового образа жизни и мышления, следовать своим физиологическим нормам и заниматься физическими упражнениями, то наш вес окажется в норме и позволит нашей иммунной системе укрепиться естественным образом.

Запланируйте сокращение или увеличение калорий уже на этой неделе. Начните с простого: положите на ужин в тарелку на 25% меньше, чем хочется. Или добавьте еще одну белковую трапезу в течение дня, если нужно увеличить вес.

Похудейте, если у вас лишний вес. Добавьте мышечную массу, если вес недостаточный

Не напивайтесь

Если вы пьете алкоголь, делайте это в умеренных количествах, чтобы ресурсы вашего тела были направлены на укрепление вашего организма, а не на выведение токсинов. Алкоголь-враг. В любых дозах. 2 бокала вина в неделю – оптимум.

Добавьте зелень

Зелень может быть и в порошке. И она там имеет еще более сильные свойства. Она не заменит свежую, но станет крутым дополнением. Выбирайте порошок зелени, который имеет широкий спектр витаминов, питательных веществ и минералов, которые обладают мощными иммунными свойствами, такими как магний, цинк, железо и селен.

Спите больше

Старайтесь спать не менее 7-8 часов в сутки, чтобы ваше тело естественным образом



восстанавливалось и обновлялось на клеточном уровне. Недостаток сна влияет на вашу иммунную систему. Всего +1 час к вашему сну и ваш иммунитет сильнее в 10 раз!

Хорошо мойте руки

Всегда используйте мыло и воду, чтобы остановить распространение бактерий и предотвратить заражения. Мыло разрушает липидную оболочку вирусов. Оно очень эффективно. Но в обычное время не перебарщивайте с санитайзерами.

Ешьте свежие органические продукты

Выбирайте органику, потому что в ней нет вредных пестицидов и химикатов. Почти нет. Подробно об этом я рассказываю на курсе по детоксу.

Даже если ваши овощи и фрукты органические, замачивайте их в воде с уксусом на 15 минут и тщательно мойте.

Ешьте гранат

Сок граната и его семена богаты антиоксидантами. Они борются со свободными радикалами и значительно усиливают сопротивляемость вашего организма болезням. А также усиливают выработку коллагена, который защищает вашу кожу.

Употребляйте астрагал

Астрагал, трава, используемая в китайской медицине на протяжении веков, известна своими иммуностимулирующими свойствами. Он также используется в качестве эффективной добавки для повышения уровня энергии.

Сделайте массаж обязательным

Ходите на массаж один раз в неделю, потому что он не только способствует притоку крови к конечностям, но и снижает стресс, который является критическим фактором для

улучшения вашей иммунной системы. Также хотя бы раз в 3 месяца устраивайте себе эмоциональный детокс. Ниже вы найдете описание программы.

Принимайте экстракт оливковых листьев

Эта натуральная добавка имеет высокую концентрацию антиоксидантов, нужную для борьбы с вирусами и микробами. Не масло. Не путайте. Есть на Айхербе

Принимайте арабиногалактан лиственницы

Арабиногалактан вырабатывается в древесине лиственницы и укрепляет иммунную систему, повышая уровень полезных бактерий в кишечнике. Поэтому он защищает от насморка, гриппа и других бактериальных и вирусных инфекций.

Откажитесь от сахара

Я серьезно. Мы с вами включили недельный, самый действенный марафон по отказу от сахара в программу детокса и вы уже сами узнали, как это работает. Сахар одна из мощнейших угроз вашему иммунитету. Если не можете сделать это самостоятельно, я вам помогу.

Ешьте грибы

Грибы известны способностью повышать иммунитет. Особенно сорта шиитаке и вешенка, которые не теряют свою антиоксидантную силу в процессе приготовления.



Купите в спальню соляную лампу

Соль использовалась в медицине в течение тысяч лет, особенно при заболеваниях дыхательных путей. Соляные лампы создают полезные отрицательные ионы, которые очищают ваш воздух, а также наполняют помещение теплым, успокаивающим светом.

Готовьте крестоцветные

Готовьте крестоцветные, которые поддерживает печень и помогают в детоксикации, чтобы иммунные клетки могли жить и размножаться. Цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста и бок чой и еще много вкусных овощей семейства крестоцветных, которые нужно включить в свой рацион.

Пейте воду с имбирем

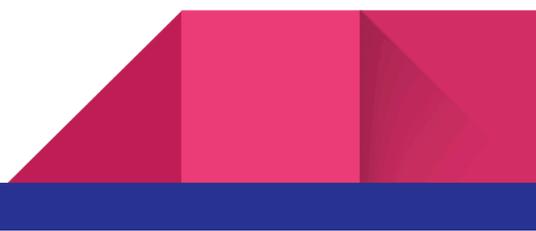
Пейте имбирный чай или имбирную воду или наш детокс – коктейль (имбирь, лимон, теплая вода) каждый день, чтобы сбалансировать иммунную систему. Он также обладает противовоспалительными свойствами, необходимыми для подавления заболеваний.

Развивайте здоровое мировоззрение

Ищите причины быть благодарными каждый день. Мы знаем, что мы то, что мы едим; однако, в равной степени, мы такие, как мы думаем. Тело реагирует на ваше мышление, будь то страх, беспокойство или стресс. Выполняйте предложенные вам в 3D detox практики.

Избегайте антибиотиков

Прием слишком большого количества антибиотиков убьет полезные бактерии в вашем кишечнике и позволит размножиться опасным бактериям. 70-80% вашей иммунной системы находятся в пищеварительном тракте, и хорошие бактерии являются главным оружием в борьбе с захватчиками, которые наносят ущерб вашей иммунной системе. Не пейте антибиотики просто так. Всегда оценивайте их реальную необходимость.



Принимайте пробиотик с несколькими штаммами

Пробиотики – это штаммы полезных бактерий, которые помогают поддерживать вашу иммунную систему в пищеварительном тракте. Пищеварительный тракт состоит из сотен различных штаммов полезных бактерий, поэтому необходимо принимать пробиотик, содержащий много разных видов полезных бактерий.

Ешьте суперфуды

Суперфуды - это не только ягоды годжи. Существует огромное количество доступных продуктов, которые являются суперфудами, но мы с вами их игнорируем. Например, облепиха. Чай из нее перещеголяет по количеству витамина С даже апельсин.

Не пропускайте приемы пищи

Это приведет к дефициту основных питательных веществ в организме. Если беспокоитесь о переедании, то вы всегда можете заменить блюдо смузи из суперфудов с низким содержанием калорий, но высоким содержанием жизненно важных питательных веществ, минералов и витаминов, которые укрепляют вашу иммунную систему. В нашей детокс-про грамме вы получили целый набор рецептов самых полезных и доступных смузи. При необходимости можно добавлять рекомендованный мной протеин.

Избавьте себя от продолжительного стресса

Я знаю, что это легче сказать, чем сделать, но быстрые и эффективные методы релаксации в течение дня, записанные мною для вас практики могут помочь вам поддерживать свою иммунную систему в отличной форме. Начните с 1 минуты медитации в день. И не забывайте об эмоциональном и информационном детоксе раз в 3 месяца.



Минимизируйте контакт руками

Один из распространенных способов распространения простуды и гриппа – через руки людей. Позаботьтесь о том, чтобы свести контакте общественными местами, таким как дверные ручки ванной, ручки в банке и поручни, к минимуму. Вам совсем не нужно превращаться во фрика в перчатках, но будьте более избирательными в том, к чему вы прикасаетесь.

Найдите возможность добавить двигательную активность

Это может быть ходьба на работу или поход в спортзал во время обеденного перерыва. Всего 30 минут движения активируют лейкоциты в крови, делая иммунную систему сильнее. Хотя бы просто походите по ступенькам вверх/вниз. Не пропускайте наши тренировки! Ни под каким соусом.

Смейтесь больше

Смотрите больше комедий, например! Исследования показывают, что смех стимулирует и активирует наши иммунные клетки, поэтому смех - действительно лучшее лекарство и никогда не трата времени!

Ешьте больше орехов и семян

Миндаль, фундук и семена подсолнечника богаты витамином Е – мощным иммуностимулирующим антиоксидантом.

Не забывайте о витамине В6

Витамины В известны тем, что дают энергию, но В6 особенный, потому что он также помогает в поддержании иммунной системы. Продукты с высоким содержанием В6 это тунец, фисташки, кунжут и семена подсолнечника, чернослив, бананы, шпинат и авокадо.



Организму нужны каротиноиды

Каротиноиды содержатся во всех продуктах оранжевого цвета, таких как морковь, сладкий картофель и тыква. Организм превращает эти растительные пигменты в витамин А, который укрепляет иммунную систему.

Найдите больше источников фолата

Фолаты или их синтетическая форма фолиевая кислота повышают иммунитет.

Темно-зеленая зелень, цитрусовые и авокадо содержат много фолата.

Верните внешнюю жизнь!

Социальное взаимодействие создает благоприятную химическую среду для здоровой иммунной системы, коллективный иммунитет. Регулирует психо-эмоциональную сферу. Пандемия, природная нейронетипичность, удаленки, панические атаки, тревожность и еще целый перечень факторов вырывают нас из жизни, и нашей обычной, выработанной всем опытом, и той иной, которая пришла на смену прежней. Незаметно для себя можно оказаться в депрессии, можно оказаться заложником тревожности, панических атак, страха. И, безусловно, сниженного иммунитета, поскольку оказался лишен коллективного. Пока вы гомо сапиенс, а не рейв - вернитесь к людям. Гуляйте, знакомьтесь с новыми людьми, ходите на концерты, в театры, кино, кафе и наслаждайтесь своим здоровьем и жизнью. Одиночество может повредить вашей иммунной системе и психоэмоциональному здоровью.

Станьте немного грязнулей

Воздействие микробов и бактерий стимулирует вашу иммунную систему и является жизненно важным ключом для укрепления иммунитета! Так что не беспокойтесь, если ваши руки будут немного грязными. Да, это я говорила ранее про их мытье. Но тут штука в том, чтоб мыть руки после туалетов и общественных мест. А вот покопавшись с детьми в песке, не стоит бежать к раковине.

Не ешьте мед и сиропы

Многие считают мед отличной заменой сахару. Но это не так. Он так же неблагоприятно



влияет на уровни глюкозы в вашей крови, что ведет к усилению воспалительных процессов, а вовсе не к повышению иммунитета.

Не забывайте об экстракте виноградных косточек

Это жидкая добавка, извлекаемая из плодов и семян винограда, которая имеет очень высокую концентрацию антиоксидантов, уничтожающих свободные радикалы. Экстракт виноградных косточек также включает гесперидии — естественный укрепитель иммунной системы.

Пейте зеленый чай по утрам

Зеленый чай обладает мощными антиоксидантными свойствами, поэтому утром он полезнее, чем кофе. Ищите органический чай или чай, выращенный без использования пестицидов или химикатов на чистых, не загрязняющих окружающую среду, территориях.

Попробуйте чагу

Гриб чага известен как король лекарственных грибов. Он обладает мощными антиоксидантными, а также иммунно поддерживающими свойствами благодаря своим сложным полисахаридам. Чага родом из Сибири, и, хоть и совсем не дешевый гриб, является одним из самых мощных суперфудов на планете.



Не проходите мимо полыни

Полынь - это еще одна малоизвестная трава, которая оказывает мощное воздействие на ваш микробном и общее состояние иммунитета. Она создает токсичную среду для кишечных захватчиков, улучшая пищеварение и являясь еще одним важным источником антиоксидантов.

Дайте своему организму омега-3 жирные кислоты

Исследования показали, что омега-3 жирные кислоты защищают организм от аутоиммунных заболеваний, а также от воспалительных реакций во время болезни. Принимайте БАДы, если не можете есть 2 раза в неделю жирную рыбу, такую как лосось, скумбрия и сельдь.

Пейте больше воды

Еще лучше — подщелоченной лимоном или каплей бикарбонатной соды воды. Ваше тело естественным образом подщелачивается до поддерживающей иммунитет pH 7.35. Неправильная диета и стресс приводят к окислению организма, что повышает риск болезней.

Щелочная вода естественным образом очищает организм и освобождает ресурсы для иммунной системы. Щелочная вода также регулирует естественные циклы пищеварения, всасывания и выведения веществ организма.

Попробуйте вытягивание маслами

Масла вытягивают бактерии изо рта и десен, освобождая ресурсы для иммунной системы. Используйте для вытягивания кокосовое масло (1-2 раза в день), а также попробуйте смешать его с маслом орегано, которое также является отличным антибактериальным и противогрибковым маслом. Что делать? Наносить на полость рта, а затем полоскать. Глотать не нужно.



Выходите на солнце

Подставляйте свою кожу под восхитительно теплые лучи, чтобы ежедневно получать дозу витамина D. Витамин D обладает широким спектром полезных свойств, включая основополагающую роль в иммунной системе. Делайте это ранним утром.

Ешьте больше чеснока!

Это не только очень вкусно, но и невероятно полезно. Чеснок содержит мощное соединение аллицин, которое является одновременно антибактериальным и противогрибковым. Аллицин нужен для борьбы с вредными бактериями в кишечнике и особенно эффективен против вредной кишечной флоры Кандида. Если у вас есть непереносимость чеснока, закажите его в капсулах на Айхербе

Добавьте в свой рацион асаи

Добавьте ложку порошка ягод асаи в свой ежедневный смузи, чтобы улучшить иммунитет. Ягода асаи — это фантастический суперфуд, в котором содержится один из самых высоких уровней антиоксидантов среди всех фруктов, но он также является хорошим источником необходимых витаминов и минералов.

Дышите дома чистым воздухом

Мы не можем избежать загрязненного воздуха снаружи, но всегда можем очистить воздух дома с помощью очистителя. Фактор чистоты воздуха часто упускают из виду, когда речь идет об улучшении здоровья.

Поскольку треть своей жизни мы спим, воздух в спальне обязательно должен быть очищенным.



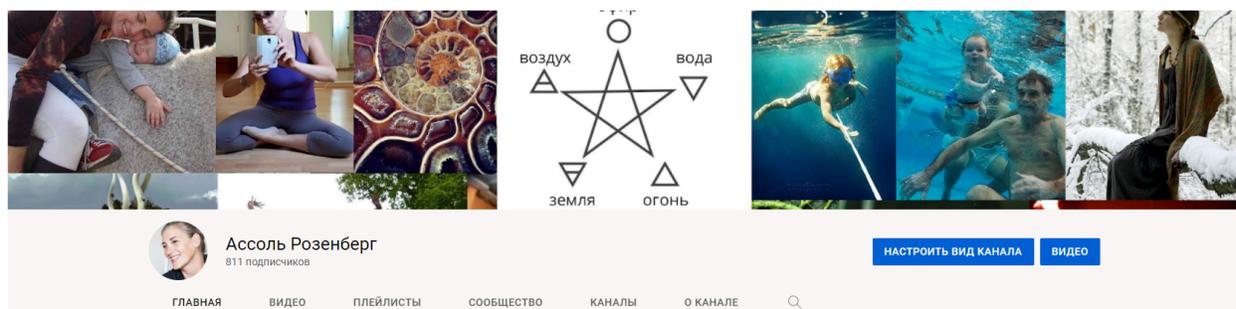
Изучите Амазонку

В амазонских фруктах каму содержится в 20 раз больше витамина С, чем в апельсинах. Также он является эффективным усилителем иммунитета с высоким уровнем антиоксидантов и противовоспалительных свойств. Добавление порошка каму в ваши ежедневные коктейли обеспечит оптимальный щит для здоровья вашего тела. Даже если бы вы об этом не слышали, Айхерб в помощь.

Медитируйте больше

Медитаций много не бывает! Научно обоснованные способы, которыми эта простая практика может изменить и исцелить тело, действительно внушают уважение. В ближайшее время я загружу на ютьюб несколько медитаций из Майндфулнеса и метода Сильва из нашей программы эмоционального детокса. Подписывайтесь на этот канал и следите за его новостями!

[Мой канал на ютьюбе](#)



**СПАСИБО ВАМ ЗА ПРЕКРАСНОЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ! ЗА ЧЕСТНОСТЬ, СИЛУ И ВАШИ
УДИВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ!**

ВСЕГДА РАДА СОТРУДНИЧАТЬ И ПОМОЧЬ ВО ВСЕМ, ЧЕМ МОГУ БЫТЬ ВАМ ПОЛЕЗНОЙ.

АССОЛЬ

+972-546623011, assol.s@gmail.com