



# 5 веществ, недостаток которых ослабляет иммунитет

Иммунитет – это природный механизм защиты нашего организма от болезней и микробов. Обычно он успешно справляется с различными инфекциями, однако если иммунная система ослаблена, организм становится более уязвим к различным заболеваниям.

## Витамин D

- ↘ Ослабление иммунитета

## Витамин B12

- ↘ Нарушения процесса кроветворения
- ↘ Нарушений функций нервной системы
- ↘ Иммунодефицит

## Магний

- ↘ Снижение иммунитета
- ↘ Нарушение сердечно-сосудистой системы
- ↘ Головные боли
- ↘ Депрессии

## Железо

- ↘ Снижение иммунитета

## Йод

- ↘ Респираторным заболеваниям с осложнениями

