



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

