

# Натуральная аптечка



Помощь иммунитету справиться с болезнью без  
антибиотиков и лекарств

@olya.bobyleva



# ДИСКЛЕЙМЕР

Данные рекомендации составлены с образовательной целью. Нутрициолог-не врач, а значит не может заменить лечение, назначенное Вашим лечащим врачом, либо обращение за медицинской помощью. Применяя описанные рекомендации, человек сам несет ответственность за свое здоровье. Рекомендуется согласовывать описанные рекомендации с лечащим врачом.

Схему рекомендуется принимать как только заметили первые симптомы болезни. И в течении 5-7 дней. Не более!

Так же важно сохранять обильный питьевой режим. Это может быть вода, вода с лимоном, морсы и компоты без сахара, травяной чай или чай с шиповником.

Данные рекомендации распространяются только на взрослых людей.

1.

## Витамин С

- обладает антиоксидантными свойствами
- обеспечивает выработку энергии
- ускоряет выздоровление при бактериальных или вирусных заболеваниях

Аскорбиновая кислота не подходит, т.к. может вызывать раздражение в кишечнике и провоцировать диарею!

В период болезни удваивать дозу от вашей профилактической нормы. Принимать по 500 мг каждые 5-7 часов.



запись на консультацию в WhatsUp, Телеграмм +7 983 153 94 63

## 2. Витамин Д

- активирует работу иммунных клеток
- сокращает выработку воспалительных клеток
- предотвращает заболевания верхних дыхательных путей

Адекватный уровень витамина Д в крови не менее 85 единиц  
В период болезни удваивать дозировку от вашей профилактической нормы. 10-20 тыс. МЕ. Прием разделить на 2-3 части в день.



запись на консультацию в WhatsUp, Телеграмм +7 983 153 94 63

3.

## Цинк

- Повышает сопротивляемость организма вирусам
- подавляет проникновение вирусов в клетку

В период болезни дозировка 40-60 мг.



запись на консультацию в WhatsUp, Телеграмм +7 983 153 94 63



#### 4. NAC (н-ацетилцистеин)

- здоровье бронхов и легких
- повышает выработку собственного гомоцистеина
- укрепляет иммунную систему

Принимать 600 мг 2-3 раза в день.



запись на консультацию в WhatsUp, Телеграмм +7 983 153 94 63

5.

## Экстракт косточек грейпфрута

- природный антибиотик
- разрушает клетки патогенных организмов
- ускоряет выздоровление при бактериальных или вирусных заболеваниях

Горло полоскать жидкой формой, а внутрь капсулы по инструкции.

Аптечные варианты:



запись на консультацию в WhatsUp, Телеграмм +7 983 153 94 63