



Sarbatoreste Sfântul Nicolae
alături de 1000 de copii
la Cîrc & Variete Globus Bucuresti,
in data de 8 decembrie 2009!



[+] [adauga la site-uri favorite](#)

Lady4ever Social Club

Newsletter lady4ever.ro ▼

lady4ever.ro Shopping si discutii pentru femei

[Vino si tu!](#)

Adresa ta de e-mail

[Abonare](#)

Cauta in
site

SANATATE SI DIETE

FRUMUSETE

MODA SI COAFURI

MAMICI SI COPII

TIMP LIBER

CASA SI GRADINA

DRAGOSTE SI SEX

CARIERA

VIDEO ^{NOU}



SHOPPING [toate categoriile](#)

HOME / SANATATE & DIETE / **SANATATE**

CATALOG DE SERVICII [toate serviciile](#)

Ingrijire corp

- Sapunuri (20)
- Deodorante (37)
- Protectie solara (2)
- Creme corp (180)
- » [toate categoriile](#)

Aromaterapia & Masaj

- Uleiuri masaj (2)
- Aparatura masaj (36)
- Lumanari parfumate (3)
- Betisoare parfumate & uleiuri (3)

Ingrijire picioare

- Creme & Lotiuni (6)
- Truse & ustensile pedichiura (1)

Epilare

- Epilare temporara (20)
- Epilare definitiva (5)

Articole Sport

- Imbracaminte sport (42)
- Incaltaminte sport (102)
- Aparate fitness & gimnastica (10)
- Echipamente ski (14)
- » [toate categoriile](#)

Aparate de masura

- Tensiometre (11)
- Termometre (1)

Produse de slabit

- Produse de slabit (16)

Vitamine, Suplimente

- Vitamine & Minerale (34)
- Ceaiuri & plafar (8)
- Homeopatie (52)
- Energizante (1)
- » [toate categoriile](#)

Ingrijire dantura

- Periute de dinti (1)
- Pasta de dinti (2)



Calut
balansoar
Tooys.ro
243.66
RON

Cum evitam racelile si gripa in sezonul rece?

Biosens.ro

Email Print RSS +more

TEXT: A A A



Alimentatie adecvata si un sistem imunitar sanatos si puternic

Nu exista niciun motiv mai serios decat sezonul rece pentru a-ti intari sistemului imunitar! Rezistenta sistemului imunitar poate face diferenta cand vine vorba de a te imbolnavi sau nu cand esti expusa la virusi nocivi. Dar ce este sistemul imunitar si cum iti poti tu intari sistemul imunitar la timp pentru ca in sezonul gripei si racelilor sa fii pregatita?

Ce este sistemul imunitar?

In termeni simpli, sistemul imunitar este o retea echilibrata de celule si organe care lucreaza impreuna pentru a te apara pe tine impotriva bolilor. Blocheaza microorganismele/corpurile straine sa patrunda in organism. Daca totusi unele microorganisme reusesc sa se furiseze pe langa echipa de paza biologica... nici un motiv de ingrijorare! Avand in dotare un puternic grup de comando specializat pe misiunea "Cauta, descopera si distruge", organismul tau va utiliza un grup auxiliar de celule imune menite sa vaneze invadatorii si in cele din urma sa ii distruaga.

Vestea buna este ca iti poti intari sistemul imunitar cu ajutorul obiceiurilor sanatoase si cu o alimentatie adecvata, de preferinta ecologica. Este foarte important sa consumi multe fructe si legume: consuma sau bea sucuri din sfecla rosie, morcovi, precum si din fructe care contin multa vitamina C (soc, afine, coacaze negre, portocale, merisoare). Astfel poti sustine capacitatea innascuta a organismului de a produce anticorpi care vor distruge virusii si bacteriile daunatoare cu care vor veni in contact.

Dar, pentru a ne mentine sanatosi, pe noi si pe cei apropiati noua, nu este destul doar sa avem o alimentatie echilibrata. Pe langa aceasta, exista anumite masuri esentiale care trebuie respectate cu seriozitate.

Care sunt cele mai importante 10 masuri impotriva racelii si gripei?

10. Vaccineaza-te impotriva gripei: Vaccinul anual este un pas important in protejarea impotriva gripei sezoniere.
9. Evita apropierea prin contact direct: Stai la distanta de persoanele care sunt bolnave. De asemenea, cand nu te simti prea bine, stai departe de ceilalti pentru a-i proteja.
8. Spala-te pe maini des, cu apa si sapun: Daca nu ai la indemana apa si sapun, foloseste un servetel de maini pe baza de alcool.
7. Evita sa iti atingi ochii, nasul sau gura: Germenii sunt raspanditi in acest mod, cand o persoana atinge partea contaminata cu bacterii si apoi isi atinge ochii, nasul sau gura, bacteriile sunt asimilate in organism.
6. Acopera-ti gura si nasul cu o batista cand tusesti sau stranuti.
5. Stai acasa cand esti bolnav: Stai acasa cel putin 24 de ore dupa ce ti-a trecut febra. Daca te intorci cu raceala, ii poti infecta pe ceilalti cu o zi inainte ca simptomele sa apara si dupa 5 zile dupa ce ai devenit bolnav.
4. Odihneste-te din plin.
3. Fii activ din punct de vedere psihic.

CATALOG DE SERVICII

[toate serviciile](#)

Servicii de infrumusetare (4)

Sali de fitness & intretinere (3)

Clinici medicale (3)



Articole

Discutii

Incepe discutie noua

Pastile de Slabit

Ce parere aveti de pastilele de slabit? Eu vreau sa iau Slimero. Au luat colegele mele de la...[...] 4 noiembrie 2009

CARTI (va rog poate ma puteti ajuta)

Buna fetelor, Am un anunt sa va fac si poate ma puteti ajuta in vreun fel. Sunt mare fana a...[...] 19 august 2009

Info Mario Plaza

Buna, am o intrebare: stie cineva daca in Mario Plaza din Dorobanti se gaseste vreun magazin cu...[...] 4 august 2009

weekend in Bucuresti

Cum se anunta un sfarsit de saptamana canicular iar eu nu pot pleca din Bucuresti, ma gandeam ca...[...] 24 iulie 2009

bronz "de la borcan"?

m-am speriat f tare vara asta de stirile despre nivelul crescut al radiatiilor solare asa ca...[...] 24 iulie 2009



CAMPANIA COPII FERICIȚI 2009-2010

Sarbatoreste
Sfantul Nicolae
alaturi de
1000 de copii
la CIRC & Variete
Globus Bucuresti,
in data de
8 decembrie 2009!

lollipop.ro

ADVERTISING

2. Bea multe lichide si mananca alimente ecologice: sanatoase si hranitoare.

Si metoda numarul 1, cea mai eficienta pentru noi de a evita racelile:

1. **Consuma sucuri ecologice Biotta din fructe si/sau legume!** Una dintre modalitatile cele mai eficiente si cele mai usoare pentru a-ti stimula sistemul imunitar este cu un regim sanatos, echilibrat, care include multe legume si fructe ecologice. Sucurile Biotta sunt o modalitate naturala, ecologica 100%, de a consuma cantitatea recomandata de fructe si legume si de a te mentine puternica, sanatoasa si pregatita de a lupta impotriva racelilor si gripei din sezonul rece!

Ne vedem pe partie!

Pagina 1 din 1

1

[Inapoi](#) | [Inainte](#)

Voteaza articolul

Nota 5.0/5 (9 voturi)

Taguri: [raceala](#) [gripa](#) [Biosens](#)

ADVERTISING

[ADAUGA COMENTARIU](#)

Ti-a placut continutul articolului ?

[Aboneaza-te la newslett](#)[OK](#)[Lady4ever TV](#)[Lady4ever Social Club](#)[Evenimente](#)[Concursuri](#)

bijuterii ceasuri bucatarie carti fond de ten parfumuri **genti flori** pantofi cizme creme pixuri jocuri **lenjerie** farduri manichiura telefoane
rochii **paltoane** tablouri prezentari de moda **coafuri cercei** camasi **costume** costume de baie bluze fuste pantaloni haine bussines
dieta **cariera** copii imbracaminte ingrijire relaxare sarcina nunta sanatate **cuplu si sex** inele pulovere masaj dvd **gadgeturi curele**
palarii manusi esarfe sepci **caciuli** fulare umbrele bentite **ghete** papuci sport machiaj masti ruj **rimel oja** epilatoare birouri

CELE MAI CITITE

1. Sex perfect: uimeste-ti...
2. Incaltaminte 2008-2009
3. Sex la maxim! Top 5...
4. Cum sa ai un par superb !
5. Ochii - secretele...

CELE MAI COMENTATE

1. Sex perfect: uimeste-ti...
2. Vagabondul milionar, din 13...
3. Stere Gulea revine din 20...
4. Cum sa ai un par superb !
5. Pro sau contra: sex la...

DISCUTII

1. Pastile de Slabit
2. CARTI (va rog poate ma puteti ajuta)
3. Info Mario Plaza
4. weekend in Bucuresti
5. bronz "de la borcan"?

CELE MAI ACTIVE MEMBRE

1. traveller
2. Neebparce
3. mazaren
4. serrena
5. desyre

1001case

- 5 idei de decorare a ferestrelor
- Tamplarie din lemn versus PVC versus aluminiu
- Lindab Romania fuzioneaza prin absorbtie cu Rova Romania

700/AUTO

- "Oficial- BMW seria 5-2010 este aici!"
- "Rechemare in service BMW X5 si X6"
- "Abarth are ceas de 4900 de euro!"

lollipop

- De ce mint copiii ?
- Pubertatea
- De ce adora copii hainele de firma ?

© 2009. Copyright Media 10 SA. Contact | Termeni si conditii

