

如何增加抵抗力与免疫力

提高免疫力必须要常锻炼身体增强体质，有健康的体魄，有足够的睡眠和休息时间，加强自己抵抗力，多吃水果青菜，多喝水，利尿通便，排出残留在体内的毒素，营养要好，有乐观主义的精神面貌，放宽自己的心情，不要给自己过多的压力，有个和谐温馨的家庭环境和生存环境，保持个人卫生和环境卫生！有科学正确的人生观和价值观！端正生活态度！

如何增强抵抗力？

建议试试服用螺旋藻。螺旋藻是一种公认的能增强人体抵抗力和免疫力的保健食品，其纯天然的成分如核酸，胡萝卜素及叶绿素，维生素B12对于人体是百利而无一害的。尤其是对于女性群体来说，贫血，缺铁等都有很好的辅助和改善作用。螺旋藻的保健疗效已经得到广泛的认可，这点毋庸置疑，而且优秀的螺旋藻片是经过严格的工艺精致而成的，绝对不含有任何添加剂和人工成分。本人在淘宝网上经营一家云南丽江程海湖天然螺旋藻，由于本人就是云南人，在螺旋藻方面的了解还是不少的，如果你有任何问题可以联系淘宝旺旺：暖暖尚品。我都会为你详细解答的。我经营的是正品的程海湖螺旋藻，假一赔万，你可以试试我说的这个方法!希望能帮到你！祝健康！