

## Τόνωσε το ανοσοποιητικό σύστημα σου.

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Σχεδόν μετά την περίοδο κρυολογημάτων

και γρίπης ,είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να φροντίσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα ούτως ώστε να μην χάσετε χρόνο μελλοντικά από το γυμναστήριο, ξαπλωμένοι στο κρεβάτι και πλαισιωμένοι από χαρτομάντιλα και φάρμακα. Μια νέα έρευνα που έγινε στην Σουηδία, δείχνει ότι τα προ-βιοτικά αυξάνουν την ανοσία. Σε μια μελέτη διάρκειας 80 ημερών, τα άτομα που συμμετείχαν έπιναν καθημερινά *Lactovacillus reuteri*, ένα προ-βιοτικό που διεγείρει τα λευκά αιμοσφαίρια. Τα άτομα αυτά πέρασαν μόλις το 1/3 από τις συνολικές μέρες ασθένειας που χρειάστηκαν για ανάρρωση τα άτομα που χρησιμοποίησαν αδρανές σκεύασμα. [\(περισσότερα...\)](#)