

# Всемирный день иммунитета

- **Анкета для выявления ослабленного иммунитета.**
  - 1. Вы ощущаете постоянную усталость?
  - 2. Часто бываете раздражительны?
  - 3. Много потребляете сахара, чая и кофе?
  - 4. У Вас бывают боли в суставах, в шее, плечах или спине?
  - 5. У Вас имеется инфекционное хроническое заболевание (гайморит, отит, фурункулез, грибковое поражение кожи или другое)?
  - 6. У Вас часто случаются запоры?
  - 7. Вы злоупотребляете спиртными напитками, купите, употребляете наркотики?
  - 8. Вы постоянно принимаете лекарственные препараты?
  - 9. Вы проживаете в районе с высоким уровнем загрязненности окружающей среды?
  - 10. Вы часто находитесь под воздействием стресса?
  - 11. Вы страдаете избыточной массой тела или ожирением?
  - 12. Вы стали чаще болеть респираторными инфекциями (ОРЗ), более 3-4 раз в году?
  - 13. Простудные заболевания текут вяло, а традиционные препараты оказывают незначительный эффект?
  - 14. У Вас появились аллергические, аутоиммунные или онкологические заболевания?
- 
- **Если Вы ответили положительно хотя бы на 1 вопрос, значит, Вам есть над чем задуматься.**
  - **Если у Вас более 4 положительных ответов – ваш иммунитет резко ослаблен, Вам следует заняться своим здоровьем.**