**Тест Проверь состояние иммунитета**

Отметьте симптомы, которые наблюдались у вас хотя бы один раз за последний год (состояние иммунитета).

Дыхание

1. Чувство замерзания чередуется с жаром в теле.

2 . Выступление пота в отсутствии физической активности и во время сна.

3. Онемение кистей и стоп.

4. Нарушение частоты и глубины дыхания.

5. Пульс слабовыраженный.

6. Учащенное сердце-биение, аритмия.

Нервы

1. Упадок сил.

2. Отсутствие мотивации.

3. Нервный тик при эмоциональных стрессах.

4. Замкнутость, нежелание разговаривать.

5. Боязливость.

6. Тупые боли в ребрах.

Самочувствие

1 . Выступление пота в отсутствии физической активности и во время сна.

2. Нарушение сна, неглубокий сон, ночные кошмары.

3. Переменный стул (понос-запор).

4. Нарушение быстрой памяти.

5. Частые простудные заболевания.

6. Продолжительный период выздоровления после ОРЗ.

Пищеварение

1. Нарушение аппетита.

2. Моча бесцветная.

3. Побледнение/пожелтение лица.

4. Усталое лицо, нездоровый вид лица.

5. Белый налет на языке.

6. Плохое самочувствие после еды.

Расшифровка теста на состояние иммунитета

Посчитайте, сколько симптомов вы отметили.

Если в последний год ни одного из этих симптомов не наблюдалось или наблюдались 1-3 симптома из разных клеток - ваш иммунитет в порядке.

Если вы насчитали 4-9 симптомов, находящихся в 1 или 2 клетках, значит, наблюдается небольшое снижение иммунитета, что бьет по наиболее слабым местам вашего организма.

Если симптомов от 4 до 9, но они распределены по 3-4 разным клеткам - ваш иммунитет заметно снижен, и если не принять мер, в ближайший год вас ожидает целый ворох болезней, от которых будет сложно избавиться.

Если симптомов от 10 до 16 - ваш организм в серьезной опасности: иммунитет снижен, любая инфекция и ли травма могут причинить существенный вред вашему здоровью.

Если симптомов от 17 до 24 - ваш иммунитет почти на нуле: срочно меняйте образ жизни и режим дня, больше гуляйте на свежем воздухе и обязательно принимайте им-муномодуляторы (лучше натуральные, например, чаи из трав).

При сниженном иммунитете невозможно вести активный образ жизни и говорить о долголетии. Обнаружив, что у вас снижается иммунитет, следует изменить режим физических нагрузок, более тщательно относиться к своему питанию и принимать иммуномоду-лирующие травы.

Сегодня существуют научно доказанные свойства имбиря как мощного иммуномоду-лятора - именно поэтому он входит в " эликсиры жизни" и в разнообразные препараты, предназначенные для лечения даже самых тяжелых болезней. Особо сильным иммуно-модулятором является эфирное имбирное масло.