

# Comment restaurer le système immunitaire en seulement 15 secondes



*Le professeur Dr. Sergey Bubnovsky, le célèbre spécialiste en médecine chinoise de Moscou recommande une méthode simple.*

## **Immunité**

Avez-vous un problème de système immunitaire faible? Le professeur Dr. Sergey Bubnovsky, un expert russe, vous offre la solution la plus simple au monde!

Chaque soir, lorsque vous rentrez chez vous après une dure journée de travail, remplissez une bassine avec 10-15 centimètres d'eau froide et des glaçons. Ne mettez pas de l'eau chaude! Ensuite, mettez vos pieds nus dans la bassine et remuez vos pieds dans l'eau glacée pendant seulement 10-15 secondes! Vous pouvez même danser sur une musique rythmée.

Retirez ensuite vos pieds de la bassine et essuyez-les avec une serviette rugueuse et mettez des chaussettes en laine. Répétez cela tous les soirs et vous allez renforcer de manière significative votre immunité. Si vous avez la grippe, c'est une raison de plus pour vous de décider de renforcer votre système immunitaire. Dans ce cas, remuez vos pieds dans l'eau fraîche toutes les 4 heures.

N'ayez pas peur d'aggraver votre état, au contraire, un tel renforcement du corps va également renforcer le système immunitaire, assure le Dr Sergei.