



ŻYWIENIOWE WSPOMAGANIE ODPORNOŚCI

Domowa apteczka pełna zdrowia



Źródło: Dailyfruits



Co warto spożywać, aby wzmacniać swoją odporność?



Rutyna

Jest naturalnie występującym roślinnym związkiem o właściwościach przeciwutleniających i przeciwzapalnych. Osłabia szkodliwy wpływ wolnych rodników i przedłuża działanie witaminy C (razem z nią silnie działa!).



Zanim sięgniesz po preparaty z zawartością rutyny,
zobacz w jakich produktach występuje!

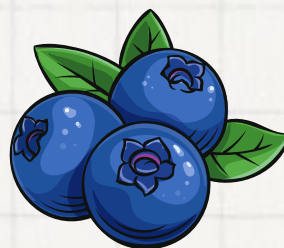
Źródła rutyny



jabłka



błonnik owoców
cytrusowych



czarna jagoda



kasza gryczana



czarny bez



mięta



ruta

Co warto spożywać, aby wzmacniać swoją odporność?



Witamina D

Aktywuje układ odpornościowy, przez co łatwiej rozpocząć organizmowi walkę z chorobą. Wpływa też na układ kostno-stawowy - utrzymuje odpowiedni poziom zwapnienia kości.



Niedobór witaminy D

W okresie od października do marca mamy dużo mniejszą ekspozycję na słońce. Jesteśmy wtedy narażeni na rozwój niedoboru witaminy D, gdyż jej głównym źródłem dla nas jest synteza skórna przebiegająca pod wpływem promieni słonecznych.

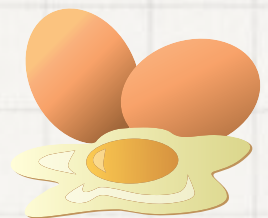
Źródła witaminy D



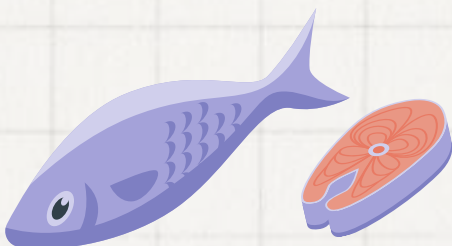
ok. 15 min.
ekspozycji na
słońce w godz.
10:00-15:00



nabiał



jajka



tłuste ryby morskie,
tran



grzyby



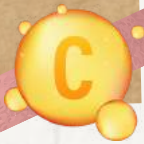
wątróbka

Co warto spożywać, aby wzmacniać swoją odporność?



Witamina C

Skraca czas trwania choroby i zmniejsza częstotliwość występowania przeziębień. Dodatkowo witamina C pomaga w: produkcji kolagenu, prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, zmniejszaniu uczucia zmęczenia i znużenia, zwiększa przyswajanie żelaza



Norma witaminy C dla osoby dorosłej to ok. 60-70 mg/d. W okresie przeziębienia zapotrzebowanie rośnie i warto wtedy przyjmować 100-200 mg/d. Wyższa dawka nie będzie skuteczniejsza ze względu na próg wchłaniania - nie kumuluje się ona w organizmie - nadmiar wydalamy z moczem.

Wspomnianą dawkę dostarczysz zjadając np. 0,5 papryki i 1 pomarańczę!

Źródła witaminy C



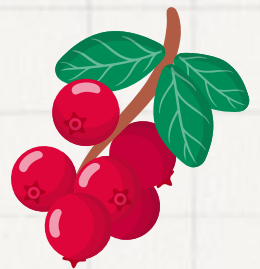
cytrusy



dzika róża



aronia



żurawina



czerwona papryka



brokuł

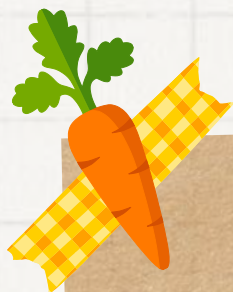


kalafior



brukselka

Co warto spożywać, aby wzmacniać swoją odporność?

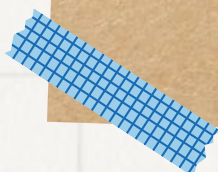


Beta-karoten

Jest prekursorem witaminy A, może znacznie obniżyć zapadalność na infekcje m.in. poprzez zwiększenie ilości przeciwciał pierwszej linii frontu - limfocytów T oraz monocytów. Dzięki niemu przeciwciała lepiej się ze sobą porozumiewają, co zwiększa ich skuteczność.



Dodatkowo beta-karoten wzmacnia naturalny filtr UV naszej skóry chroniąc nas przed szkodliwą, długotrwałą ekspozycją na promienie słoneczne.



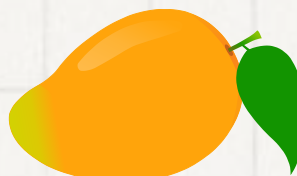
Źródła beta-karotenu



marchewka



morela



mango



cykoria



dynia



jarmuż

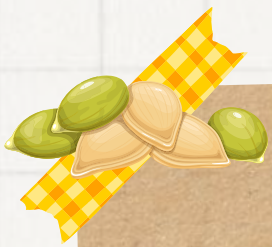


natka pietruszki



szczaw

Co warto spożywać, aby wzmacniać swoją odporność?

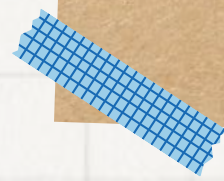


Cynk

Uczestniczy w produkcji przeciwciał i chroni je przed zniszczeniem przez wolne rodniki. Cynk zapobiega wystąpieniu przeziębienia oraz łagodzi jego przebieg.



Zn

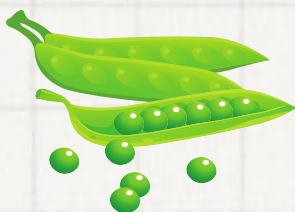


Główni wrogowie przyswajania cynku to alkohol oraz cukier. Nadmierne spożywanie słodczy powoduje utratę nawet 3 mg cynku dziennie.

Źródła cynku



pestki dyni



strączki



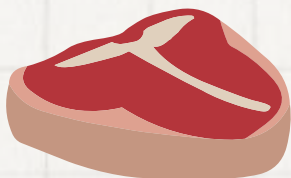
pełne ziarno



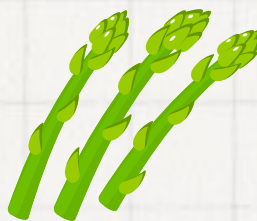
orzechy



owoce morza



czerwone mięso



szparagi



ser ementaler

Co warto spożywać, aby wzmacniać swoją odporność?



Selen

Zmusza organizm do produkcji przeciwciał i ma świetne właściwości grzybobójcze i przeciwalergiczne. Odpowiednia ilość selenu we krwi będzie regulować pracę tarczycy, działać silnie przeciwnowotworowo i przeciwmiażdżycowo.

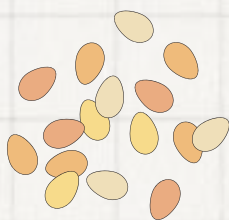


Warto nastawić się na naturalną suplementację spożywając orzechy brazylijskie. Już jeden orzech dziennie zapewni nam dzienną dawkę tego pierwiastka!

Źródła selenu



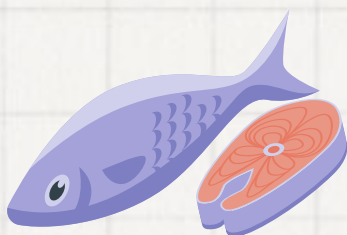
orzechy brazylijskie



pestki i nasiona



cebula



ryby



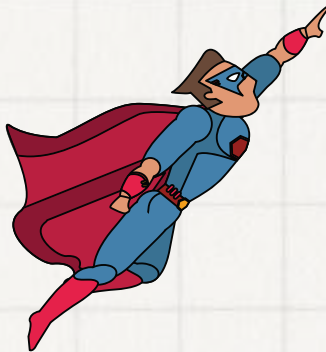
drób



wątróbka



czosnek

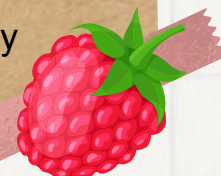


SUPERFOODS



Maliny

Od setek lat wykorzystuje się ją jako roślinę leczniczą łączącą w sobie działania przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i napotne. Ma również właściwości przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. W leczeniu przeziębień i grypy wykorzystywane są świeże oraz suszone owoce, suszone liście - jako napar i syrop malinowy



Aronia

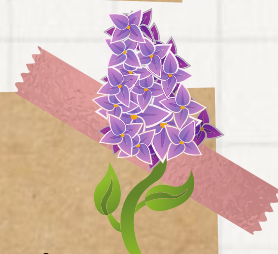
Ma ogromny potencjał leczniczy! Żadne owoc na świecie nie przewyższa aronii zawartością polifenoli i antocyjanów.

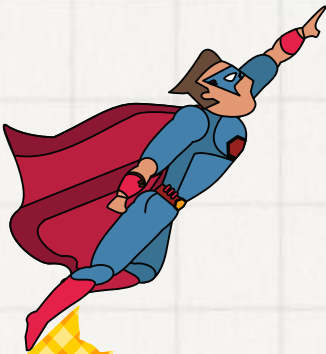
Dojrzałym owocom aronii czarnoowocowej przypisuje się działanie przeciwwirusowe, antybakteryjne, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, regulujące ciśnienie tętnicze i glikemię.



Czarny bez

Do wspomagania odporności i leczenia wykorzystuje się zarówno owoce jak i kwiaty. Napary i syropy z kwiatostanów stosowane są jako środek napotny, przeciwgorączkowy i uszczelniający naczynia krwionośne. Owoce czarnego bzu posiadają właściwości przeciwwirusowe i wzmacniają barierę ochronną organizmu.



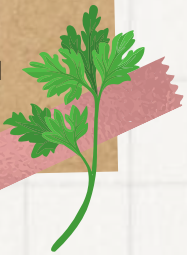


SUPERFOODS



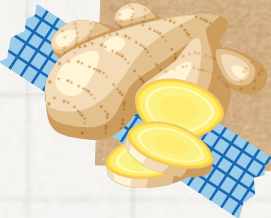
Czosnek

Zabija bakterie, wirusy i grzyby, zapobiega chorobom serca, nowotworom, reguluje ciśnienie tętnicze, poziom glukozy we krwi oraz działa przeciwzapalnie. Warto jeść 2,5 g surowego czosnku codziennie, aby najlepiej skorzystać z jego właściwości. Aby uniknąć intensywnego zapachu z ust, po zjedzeniu czosnku przeżuj kilka listków świeżej pietruszki.



Imbir

Kłącze imbiru coraz częściej znajduje zastosowanie w leczeniu przeziębienia. Doskonale znane są również jego właściwości przeciwwymiotne i przeciwzapalne. Herbatki z kłączem imbiru łagodzą ból gardła i chrypkę oraz działają rozgrzewająco.

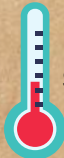


Miód i propolis



Miód zawiera ok. 300 różnych substancji, które mogą mieć wpływ m.in. na układ krwionośny czy oddechowy. Najlepsze efekty przy przeziębieniu można uzyskać stosując miód na początku choroby - zmniejsza się ból gardła, chrypka, kaszel i temperatura ciała.

Propolis (kit pszczeleli) ma właściwości przeciwzapalne, przeciwpróchnicze i antybakteryjne.



Uwaga! W temperaturze powyżej 50 stopni Celsjusza miód traci swoje właściwości! Dodając go do herbaty, pamiętaj aby najpierw ją nieco przestudzić.

Co warto spożywać, aby wzmocnić swoją odporność?



Zioła i przyprawy

Zioła i przyprawy dodatkowo wzmocnią efekt prozdrowotnej diety, w której znajdzie się dużo warzyw i owoców. Są bogate w cenne, prozdrowotne związki bioaktywne. Zioła działają antyoksydacyjne, unieszkodliwiają wolne rodniki, powstające przy intensywnym wysiłku fizycznym, umysłowym i długotrwałym stresie.

Prawdziwym królem jest suszone oregano!



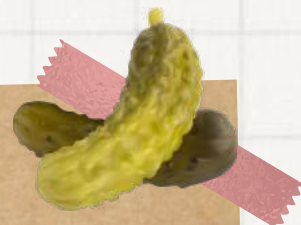
Fermentowane produkty mleczne

Naturalna mikroflora układu pokarmowego chroni przed zagrożeniami dostającymi się drogą pokarmową. Probiotyki wydzielają toksyczne dla bakterii i wirusów związki będące dla nas ochroną samą w sobie. Bogatym źródłem bakterii probiotycznych są mleczne napoje fermentowane, takie jak: jogurt naturalny, kefir, zsiadłe mleko.



Kiszonki

Kiszonki, podobnie jak fermentowane produkty mleczne, są bogatym źródłem probiotyków. Do kiszenia nadają się produkty z dużą zawartością cukru i wody, od ich proporcji zależy tempo pierwszej fazy fermentacji. Poza kiszoną kapustą i ogórkami mogą to być m.in.: buraki, kalafior, marchew, biała rzodkiew, cebula, czosnek. Do jedzenia kiszzonek należy jednak podchodzić z rozwagą ze względu na dużą zawartość soli.



Zrób to sam ANTYGRYPINA!



Przepis na antygrypinę



2-3 duże grejpfruty



1 cytryna



2-3 kłaczka kurkumy



10 cm obranego kłacza imbiru



4 duże ząbki czosnki



8 dużych łyżek miodu



10 ziarenek czarnego pieprzu

Grejpfruty i cytrynę obierz z grubej skórki zostawiając białe błonki. Obierz czosnek i imbir. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze kielichowym. Przelej do butelki i pij 25 ml dziennie. Przechowuj w lodówce.

Na zdrowie!



**PACZKA
ZDROWIA**

Życzymy dużo zdrowia!

arvato
BERTELSMANN
Supply Chain Solutions