*Jak zwiększyć odporność organizmu przy pomocy diety*

Kiedy za oknem szaleją wirusy warto wzmocnić swoją odporność przy pomocy odpowiedniej diety.



Warto wprowadzić produkty i przyprawy , które naprawdę podnoszą naszą odporność. Są to przede wszystkim:

**Cytryna** - świetny lek na kaszel, katar, ból gardła. Dzięki dawce witaminy C wzmacnia naturalną odporność organizmu oraz pomaga walczyć z objawami przeziębienia. Poza tym ma właściwości antybakteryjne.

**Kurkuma** - to jedna z najzdrowszych przypraw świata - ma witaminy, minerały i antyoksydanty. Działa przeciwzapalnie, wzmacnia odporność, wydłuża życie. Stosuje się ją przy infekcjach zatok i uciążliwych bólach głowy.

**Imbir** - od wieków uchodzi za naturalny środek przeciwwirusowy i antybakteryjny. Pomaga nie tylko przy przeziębieniu. Działa odkażająco na układ pokarmowy, świetnie rozgrzewa organizm, zmniejsza gorączkę i udrażnia zatkany nos.

**Cynamon** - również posiada wiele dobroczynnych zalet. Prócz tego, że działa przeciw nowotworowo, zmniejsza cholesterol czy odchudza, również wspomaga organizm w walce z przeziębieniem, grypą, czy zakażeniem dróg oddechowych. Jest antybakteryjny i zwalcza wirusy.

Czosnek - prawdziwy superfood. Wykazuje działanie: przeciwgrzybiczne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, a dodatkowo przeciwmiażdżycowe, przeciwzakrzepowe, regulujące ciśnienie krwi, immunomodulujące.

Bardzo ważne jest zwiększenie podaży warzyw i owoców w diecie, które jest równoznaczne ze zwiększoną ilością witamin antyoksydacyjnych, minerałów, fitozwiązków oraz błonnika, który dba o nasze jelita, które w ogromnej mierze odpowiadają za naszą odporność.
Antyoksydanty występujące w warzywach i owocach chronią nas przed wolnymi rodnikami , przez co zwiększają naszą odporność.
Jedzmy warzywa i owoce o różnych kolorach – marchew, pomidory, paprykę, cebulę, natkę pietruszki, brokuły, cytrusy, owoce leśne. Najwięcej antyoksydantów znajdziemy w owocach i warzywach ciemnofioletowych takich jak, bakłażany, czerwona kapusta, śliwki , borówki.
Jedzmy kiszonki, tłuste ryby, miód , używajmy wielu przypraw, świeżych ziół. Postawmy na zdrowe tłuszcze - olej lniany, oliwę, awokado, orzechy.
Zrezygnujmy z produktów wysoce przetworzonych – fastfoodów, słodyczy, które obniżają naszą odporność. Jedzmy regularnie.
Zadbajmy o spokojny, regularny sen (wietrzmy pokój przed spaniem).
Ograniczmy używki takie jak alkohol, papierosy, spróbujmy zredukować stres – wszystkie te aspekty mają naprawdę duży wpływ na naszą odporność.