

8 tips για turb ανοσοποιητικό!



Τόνωσε το ανοσοποιητικό σου
με 8 έξυπνους τρόπους για να παραμείνεις
ατοσάλενιος και υγιής.



Μανιτάρια

Οι β-γλυκάνες ενεργοποιούν τα κύτταρα του ανοσοποιητικού και τα ρίχνουν στην πρώτη γραμμή της άμυνας σου.

Γιαούρτι

Περιέχει προβιοτικά που ενισχύουν και βελτιώνουν το ανοσοποιητικό.

Η αλισίνη που απελευθερώνει

Σκόρδο

συμβάλλει στην καταπολέμηση των ιών.

Νερό

Πίνε αρκετό νερό για να παραμείνεις ενυδατώμενος, με αυτόν τον τρόπο βοηθάς στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού.



Συμπληρώματα

Βιταμίνη C: Η λήψη 500 mg την ημέρα κατά την έναρξη του κρυοποήματος μειώνει τα συμπτώματα.

Βιταμίνη D: Η ανεπάρκεια της βιταμίνης D αυξάνει τις πιθανότητες να κολλήσεις κάποια ίωση.

Echinacea: Συνιστάται ως προληπτικό μέτρο, ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού προκειμένου να καταπολεμήσει ιούς, βακτήρια και μύκητες.

Ω-3 λιπαρά οξέα: Ισχυροί αντιφλεγμονώδεις παράγοντες που συντελούν στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Πλύσιμο χεριών

Μελέτη από το πανεπιστήμιο του Michigan διαπίστωσε ότι το 95% των ανθρώπων που δεν έπλυνε τα χέρια σου για 20 δευτερόλεπτα ήταν πιο επιρρεπείς στις ιώσεις σε σχέση με όσους τα έπλυναν.



Καρύδια Βραζιλίας

Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε σεληνίο, ένα μέταλλο που ενισχύει τη λειτουργία των λευκών αιμοσφαιρίων.



Ύπνος και άσκηση

Ο διακοπόμενος ύπνος αυξάνει την παραγωγή των ορμονών του στρες, επηρεάζοντας αρνητικά το ανοσοποιητικό. Η τακτική άσκηση βοηθά σε έναν επανορθωτικό βαθύ ύπνο.