

**W drodze z pracy zaopatrz swoją domową apteczkę!**



### LISTA ZAKUPÓW:



cytryny i inne cytrusy, maliny, czarna porzeczka, dzika róża, czarny bez (w postaci świeżej, mrożonej lub soku 100%)



miód i produkty pszczele



imbir (najlepiej świeży) i inne przyprawy i zioła: cynamon, tymianek, szalwia, oregano i chili



czosnek i cebula



pęczek świeżej pietruszki i czerwona papryka



pestki dyni i orzechy włoskie



tran, witamina D w kapsułkach, śledzie



probiotyki w formie kapsułek, fermentowane produkty mleczne i kiszonki



# Domowe SPOSOBY na odporność

*Regularnie wykorzystuj powyższe produkty i miej je dostępne w domowej apteczce.*

PAMIĘTAJMY O TYM SZCZEGÓLNIIE TERAZ, GDY NASZ ORGANIZM JEST WYSTAWIONY NA CIĘŻKĄ PRÓBĘ. NA SZCZĘŚCIE JUŻ WIESZ CO MOŻE CI POMÓC, DLATEGO SZYBKO BIEGNIJ PO POMARAŃCZĘ DLA ZDROWIA!



[www.facebook.com/dailyfruitspl/](http://www.facebook.com/dailyfruitspl/)  
Zajrzyj po więcej inspiracji

Ulotka opracowana przez dietetyka z Dailyfruits S.C.

# Układ immunologiczny to tarcza naszego organizmu. Jego głównym zadaniem jest uniemożliwienie wnikania drobnoustrojów i walka z nimi jeśli już się to przydarzy.

Istnieje wiele produktów, które mogą zwiększać siłę naszej odporności. Zaopatr się w skuteczny zestaw ratunkowy, który ochroni Cię przed przeziębieniem lub w razie czego szybko postawi na nogi!

## Naturalne antybiotyki

Wiele ziół i przypraw zawiera związki bioaktywne wykazujące działanie antybiotyczne. Wyśmienite działanie rozgrzewające ma **cynamon, imbir i ostre przyprawy np.: chili, pieprz cayenne**. Szczególnie warto w tym okresie sięgać po **oregano, tymianek** (w formie suszonej i olejku) i **szałwię** (w formie suszonej lub naparu – doskonałego na bolące gardło).

**ZIOŁA I PRZYPRAWY MAJĄ RÓWNIEŻ BARDZO SILNE DZIAŁANIE ANTYOKSYDACYJNE – WSPIERAJĄ DZIAŁANIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO.**



**Miód i produkty pszczele** (propolis, pierzga i pyłek pszczele) również doskonale radzą sobie ze wspomaganiem naszej odporności.

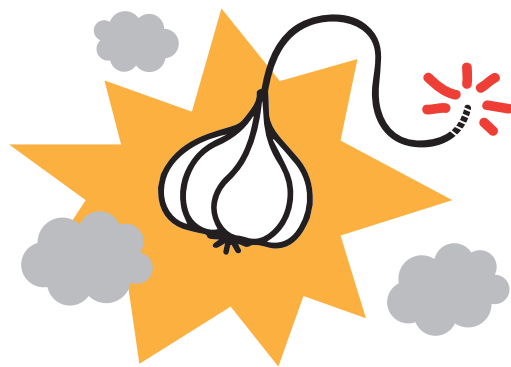
**PAMIĘTAJ, BY NIE PODGRZEWAĆ DAŃ I NAPOJÓW, DO KTÓRYCH JE DODAJESZ, BO DOBROCZYNNY SUBSTANCJE ULEGNĄ ZNISZCZENIU.**

### RUTYNA

Jest popularnym składnikiem bioaktywnym wykorzystywanym w środkach farmakologicznych wspomagających odporność. Występuje w bardzo dużych ilościach w **kaszy gryczanej** oraz **błonkach owoców cytrusowych**.

### ROZGRZEJ SIĘ!

**Maliny** mają właściwości napotne i rozgrzewają do szpiku kości. Zalej świeże lub mrożone maliny gorącą wodą, dodaj imbir i wygrzewaj się pod kocem z kubkiem w dłoni!



**ALLICYNA TO SUBSTANCJA ZAWARTA W CEBULI I CZOSNKU, KTÓRA ZWALCZA WIRUSY W BARDZO SZYBKIM TEMPIE!**

### ZĄBEK CZOSNKU

spożywany każdego dnia zapobiegnie rozwojowi infekcji. Gdy jednak zachorujesz koniecznie zwiększ tę ilość! Wiemy, o czym teraz myślisz... Czosnek w takiej ilości równa się życiu w totalnym odosobnieniu. Na to też jest zdrowy sposób! Aby zneutralizować liczne związki lotne występujące w cebuli i czosnku, wystarczy przeżuć kilka listków świeżej **natki pietruszki**. Przykry zapach zniknie w okamgnieniu, a sama pietruszka doskonale przyczyni się do zwiększenia spożycia witaminy C i żelaza, co dodatkowo wzmocni armię odpornościową naszego organizmu o nowiutkie białe krwinki!

## Zrób więcej!

### WITAMINA C

Sama witamina C skraca czas trwania choroby i zmniejsza częstotliwość występowania przeziębień, dlatego nie zapomnij o dużej ilości warzyw i owoców w codziennej diecie! Istną bombą będzie w tym okresie **sok z dzikiej róży, aronii, czarnego bzu czy czarnej porzeczki**.

Na świeżo najwięcej witaminy C i innych przeciwutleniaczy znajdziesz w **czzerwonych i czarnych owocach, cytrusach, czerwonej papryce i roślinach zielonolistnych**. Na talerzu również może być kolorowo! **Cytrusy** są bardzo cennym źródłem witaminy C – choć nie wygrywają, jemy ich bardzo dużo, więc jednocześnie dostarczamy sobie mnogość tej ochronnej witaminy.

### WITAMINA D

Aktywuje układ odpornościowy, przez co łatwiej rozpocząć organizmowi walkę z chorobą. Warto częściej jeść **ryby morskie**, które są jej doskonałym źródłem. Latem witamina D produkowana jest dzięki promieniom słonecznym w naszej skórze. Od października do marca, gdy na niebie jest przewaga chmur, wprowadź jej dodatkową suplementację w kapsułkach lub w tranie - koniecznie z wątroby dorsza!

### KWASY OMEGA 3

Sięgaj po **pestki dyni** (cynk) i **orzechy włoskie** (kwasy omega 3), które działają przeciwzapalnie, hamują namnażanie wirusów i neutralizują negatywne konsekwencje powstałe w organizmie w wyniku przebytego przeziębienia.