НАМИРНИЦЕ КОЈЕ ЈАЧАЈУ ИМУНИТЕТ И ШТИТЕ ОД ВИРУСА

Како би смо ојачали наш организам и помогли му да се сам избори са патогенима који вребају са свих страна морамо да водимо рачуна о намирницама које уносимо.

1. **БЕЛИ ЛУК-** Има велику лековиту вредност - антибактријско, антивирусно и антигљивично дејство.Требало би да буде обавезан састојак свих врста јела и салата. Користите га у сировом стању, што мање уситњеног јер се тако највише искоришћавају његова благотворна својства.
2. **ПАПРИКА,СЕНФ,РЕН-**Помажу лучење из носа и смањују запушење. Паприка је богата витамином Ц па има улогу у повећењу отпорности организма. Сенф је одличан извор беланчевина и селена, добар је извор витамина Е, магнезијума, гвожђа и фосфора. Има снажно антибактеријско и антиканцерогено дејство, нарочито на малигна обољења дигестивног тракта. Рен многи сврставају у природне лекове.Богат је витамином Ц , који нам је у сезони прехлада и вируса и те како потребан. Рен садржи и гликозид, глутамин, глукозу, калијум, кисели сулфат, етерична уља и синигрин, који му даје специфичан мирис и укус. Делује као антибактријски агенс, побољшава варење и дисање, смањује крвни притисак и подстиче имунитет.Редовним конзумирањем рена активирамо наш имуни систем, који је наша одбрана од свих врста болести.Изотиоцијанат у рену ће подстакнути активацију јачања нашег имуног система и побољшати производњу белих крвних зрнаца чији број зависи од броја слободних радикала.
3. **ЂУМБИР-**Његова лековита својства су бројна. Користи се против упала, за облоге против отока, против грчева, за смањење бола код коштаних и мишићних проблема као што је артритис, као превентива против прехладе и за смиривање кашља, јачање имунитета, побољшава циркулацију и спречава настајање угрушака крви, делотворан је лек против мигрене и против грипа. Ђумбир се може конзумирати сваког дана од свежег чаја, преко сирупа за прехладу и енергетског напитка, па све до супе са шаргарепом и ђумбиром-овај састојак можете користити на више начина и сваки пут ће јелима дати посебну арому коју ће те волети уз комбинацију других укуса.

Чај од ђумбира и лимуна

За припрму овог чаја потрбни су вам следећи састојци:

-ђумбир

-лимун

-мед

Припрема:

Ђумбир оперите и ољуштите,а затим изрендајте за једну кафену кашичицу. Ђумбир ставите у шољицу и прелите са 2дл кључале воде. Сачекајте 5 мин. па процедите чај како би одвојили ђумбир. Лимун и мед додајте по жељи.

4. **ЧАЈЕВИ**-Топао чај заслађен са медом изазива знојење што је део терапије у стањима као што је прехлада. Чајеви су богати антиоксидансима који спречавају и ублажавају симптоме прехладе.Препоручују се чајеви од камилице, хибискуса, зове и сл. Чајеви за ублажавање кашља су бели слез и липа, а они који олакшавају искашљавање су јагорчевина и боквица.
5. **МЕД**-Сврстава се у природну. високо вредну и лако сварљиву храну која после узумања директно улази у крвоток. Садржи све есенцијалне аминокиселине, 37 минералних материја, витамине Б1, Б2, Б3, Б12, Ц, А, К, Е,фолну кисрелину, органске киселине, ароматичне материје, поленова зрна, алкалоиде, биљне антибиотике, фитохормоне и др. Две трећине меда чине шећери, првенствено глукоза и фруктоза што га чини идеалним извором енергије.

   Свакодневни унос меда код деце побољшава њихов раст и развој, али и јача отпорност према инфекцијама. Дете неће имати проблема са анемијом , недостатком енергије, честим бронхитисом или затвором. Унос меда треба да почне од прве године, никако раније. У почетку се даје један грам меда на килограм телесне масе, подељено у 2-3 дозе. Након тога се дете прати неколико дана и уколико нема реакција или нежељених промена може се постепено повећавати доза.

   Битан је начин узимања меда !

   Узима се дрвеном кашиком никако металном због оксидације. Најбоље га је растворити у топлој води, млеку или чају (никако врео напитак) да не би изгубио хранљиве састојке. Конзумирати га ујутру на празан стомак . Ако се узима директно, треба га задржати у устима да се полако растапа, не одмах прогутати.

6. **Сокови од воћа и поврћа**-Природни цеђени сокови од воћа и поврћа садрже значајне количине витамина Ц , бета каротена и минералних материја које повећавају отпорност организма према инфекцијама. Препоручује се лимунада, сок од поморанџе, грејпа, јабуке, шаргарепе, цвекле и спанаћа.

Нутрициониста

Јелена Јеротић