

# Immunvédelem télen

A rossz idő beálltával egyre kevesebb időt töltünk a szabadban. Megváltozik a levegő minősége, kevesebb a napsütéses órák száma. Mozgásszegényebb hónapok következnek, e mellett megváltoznak a táplálkozási szokásaink is. Kevesebb friss zöldséget, gyümölcsöt eszünk és megnövekszik a szénhidrát és zsírfogyasztásunk.

Mindez negatívan befolyásolja az immunrendszerünket. Ahhoz azonban, hogy a fertőzésekkel szemben ellenállóbbak legyünk az immunrendszerünknek erősnek, jól működőnek kell lennie.



A megfelelő mennyiségű és minőségű **folyadékfogyasztás** kedvezően hat a szervezetünkre. A tiszta víz és a jó minőségű gyógyteák segítenek a méregtelenítésben, az egészséges anyagcsere fenntartásában.

A teakeverékek választásakor segít, ha tudjuk, hogy a **narancshéj** C-vitaminban gazdag. (Fontos, hogy csak külső vegyszeres kezelésektől mentes bio narancsot használjunk!) A **szegfűszeg** közérzetjavító, görcsoldó; a **kínai gyömbér** stressz-oldó; az **ánizskapor** hurutoldó; a **kamilla** gyulladáscsökkentő; az **aloé bimbó** vírus-, gomba-, baktériumellenes; a **kínai fahéj** gyulladáscsökkentő, zsírbontó hatással bír.

Sajnos a táplálkozásunk során elfogyasztott zöldségek, gyümölcsök nem tudják azt a mennyiségű vitamin- és ásványi anyag szükségletet biztosítani, amire a szervezetünknek szüksége van. Ezért fontos, hogy jó minőségű, természetes összetevőkből álló táplálék-kiegészítőket fogyassunk és ne csak a **C-vitamin** pótlásra, hanem a sejtek működéséhez, regenerálásához szükséges valamennyi vitaminnal, nyomelemmel, ásványi anyaggal, esszenciális zsírsavra legyünk figyelmesek.



A betegségekkel szembeni ellenálló képességünket befolyásolja a bélflóránk minősége. Szükséges, hogy **probiotikumokat** fogyassunk, melyek **prebiotikumokból**, mint például az aloe vera, tudnak táplálkozni.

Az **orvosi aloé** 200 bioaktív hatóanyagot tartalmaz. Hámosító hatásának köszönhetően az emésztőrendszerünk nyálkahártyáját tudja regenerálni, melynek következtében a bevitt tápanyagok felszívódása sokkal hatékonyabb tud lenni. Gyulladáscsökkentő, vírus-, gomba-, baktérium- és csíraölő hatásának köszönhetően nagyon kedvelt antioxidáns ital.



Nagyon fontos a **D-vitamin** pótlásra is figyelni, hiszen sok betegség megelőzhető lenne, ha megfelelő mennyiségben jutnánk ehhez a vitaminhoz. Cukorbetegeknek, szív- és érrendszeri problémákkal küzdőknek különösen oda kell figyelni a D-vitamin bevitelre.

**Ásványi anyagok** pótlásánál érdemes azok egymást erősítő hatását, ill. hatékony beépülését is figyelembe venni. Testünk szerves, így a szervezetünk egészséges működéséhez szükséges ásványi anyagoknak is szerves forrásúnak kell lenniük, ellentétben a csapvízben, ásványvizekben, pezsgőtablettákban megtalálható ásványi sókkal.



Számos természetes antibiotikum tud a segítségünkre lenni egy-egy betegség esetén. A természetben megtalálható hatóanyagok nem ölik meg a normál bélflórát. A **propoliszt** felső légúti megbetegedésekkor nagy hatékonysággal lehet alkalmazni baktérium- és vírusölő hatásának köszönhetően. Érdemes azt a formáját választani, ami nem alkoholban van áztatva.

A **fokhagyma kakukkfűvel** párosítva nem csak a vírusokkal szemben tud védeni, hanem kiváló nyákoldó, köptető hatással is bír.

Az **aranygyökér** és a **kasvirág** nem csak antibiotikum, de antiszeptikus hatással is bír, ezáltal segít a szervezetünknek a fertőzésekkel szembeni küzdelemben, megkönnyíti a káros méreganyagok eltávolítását.

Sok olyan gyógynövényt ismerünk, melyet mind a preventációban, mind a gyógyításban alkalmazhatunk, de ne feledkezzünk meg a **mozgás** fontosságáról sem! A pihentető **alvás**, a megfelelő **stressz-kezelés**, a **masszázs**, a **minőségi szabadidő**. mind hatással van az immunrendszerünkre.



Testünk képes az egészség fenntartására, ha megadunk számára minden olyan fontos anyagot, ami a kiegyensúlyozott működéséhez kell.

Jó egészséget kívánok!