Автор: ekaterina
04.08.2020 03:39 -

Осень — время простуд. Смена климата, резкое сокращение потребления витаминов. Однако существует 10 чудодейственных продуктов, способных не только укрепить иммунитет, но и буквально вылечить вас!

ТОП-10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА.

Осенне-зимний период, время авитаминоза, ослабления иммунитета, и как следствие насморков и простуд. Бороться с сезонными обострениями этих неприятных недугов, сложно, но вполне реально. В первую очередь, нужна профилактика, а значит необходимо заняться укреплением иммунитета. Предлагаем вам ознакомиться с рейтингом продуктов, укрепляющих наши защитные функции, и способных уничтожить вирусы и бактерии, на начальном этапе.

10 место — мед.
Уникальный продукт, содержащий 77 витаминов — признанный и безоговорочный лидер, по количеству полезных веществ. Лучшего, а главное природного комплекса витаминов, не найти.

9 место — чеснок.
Всем нам с детства известны целебные свойства чеснока, однако зачастую, мы упорно их игнорируем. А зря, ведь потребление хотя-бы одного зубчика чеснока в сутки, снижает риск простудных заболеваний, на 60%.

8 место — лук.
Этот, хорошо известный нам овощ, также как и чеснок, имеет свойство буквально «отпугивать» вирусы. Кстати, если вы не любите вкус лука и чеснока, для вас отличной профилактикой станут ингаляции.

7 место — зеленый чай.
Этот чудотворный продукт, рекомендуют потреблять ежедневно, 365 дней в году. Разумеется, осенью зеленый чай просто необходим. Его антиоксиданты не только спасут от депрессий, но и защитят организм от хвори.

6 место — ромашковый чай.
Этот напиток, обладает успокаивающими свойствами, однако ни это главное: экстракт ромашки, буквально выстраивает вокруг человека, защитную стену. Достаточно выпивать 1-2 чашечки в сутки, преимущественно во второй половине дня, в идеале — на ночь.

5 место — лимон.
Ударная доза витамина С, способна разбудить наши обменные процессы, а когда обмен веществ в порядке, иммунитет, также не дремлет. Лимон — лучшее дополнение к зеленому и ромашковому чаю.

4 место — малина.
Осенью, к сожалению нет такого обилия фруктов и ягод, как летом.
Но даже если вы не догадались заморозить пару-тройку кг малины на зиму, не отчаивайтесь. За вас это уже сделали. Купите в ближайшем супермаркете замороженную малину, и по желанию, потребляйте. Но не подвергайте малину тепловой обработке! Польза малинового варенья — миф чистой воды.

3 место — помидоры.
Отличный источник сил, для уставшего организма. Пока есть возможность, потребляйте томаты как можно дольше.

2 место — орехи.
Содержащие массу полезных жирных кислот — орехи, хоть и являются продуктом высококалорийным, но пользуются уважением, даже у диетологов. Суточной нормой орехов осенью, является 20 грамм, как в аптеке.

1 место — перец «чили».
Если предыдущие продукты помогали иммунитету больше косвенно, то красный жгучий перец, способен даже вылечить вас. Он буквально убивает вирусы, за счет содержащегося в нем, целебного капсаицина — жгучей составляющей красного перца.