

Натуральные продукты для иммунитета

Укрепление иммунитета чрезвычайно важно, потому что человек живет в постоянном окружении миллионов микроорганизмов, среди которых очень много патогенных. И народная медицина, и доказательная большую роль в этом отводят продуктам натурального происхождения – травам, овощам, фруктам, зелени. Многолетний опыт показал, что определенные их виды обладают наиболее мощным стимулирующим иммунитет действием, о них и поговорим.

Чай

Очень полезны, особенно в период межсезонья, для профилактики и лечения простудных заболеваний, свежеприготовленные чаи из малины – свежих или сушеных ягод, из калины, черной смородины, шиповника, цветков липы и календулы, имбирного корня, листа смородины и эвкалипта. Эти растения содержат кроме витаминов биологически активные вещества, стимулирующие выработку антител.



Мед и пчелопродукты

Натуральный мед по своему составу и пользе для организма уникален, не имеет себе равных. Его желателно употреблять каждый день 1-3 столовых ложки взрослым, и детям с 4 лет по 1 чайной ложке. Желательно запивать водой, молоком, добавлять в чай. Диабетикам в ряде случаев разрешают небольшое количество, но надо посоветоваться с врачом.

Среди пчелопродуктов отличными иммуностимуляторами являются прополис, цветочная пыльца, маточное молочко, перга. Их лучше приобретать в аптеках или специальных травяных магазинах, где гарантировано качество, принимать согласно инструкции.



Фрукты и ягоды

Чемпионами в защите от микробов являются цитрусовые – лимон, апельсин, мандарин, грейпфрут, а также ягоды – черника, малина, смородина, клюква, гранат. Лимон в идеале должен быть на столе постоянно, его добавляют в чай и другие напитки, соком поливают различные блюда.

Ягоды, если нет свежих, можно употреблять в сушеном виде или в сырых заготовках с сахаром. Проваренные ягоды значительно утрачивают свои свойства. Очень полезен авокадо в сыром виде.



Овощи

Первое место занимает капуста различных видов. Употреблять ее нужно ежедневно, лучше в сыром или квашеном виде, можно приготовить на пару. Очень полезны черная редька, репа, земляная груша, морковь, томаты, репчатый и зеленый лук, сладкий и горький перец, грибы.



Зелень, приправы

В идеале лучше принимать свежую зелень – петрушку, укроп, кинзу, сельдерей, салат, крес-салат, шпинат, ежедневно добавлять их в первые и вторые блюда, салаты. В зимнее время подойдет и сушеная зелень. Особое место занимает чеснок, его надо съедать ежедневно по 1-2 зубчика. Не следует забывать про корень сельдерея и пастернака, их натирают на мелкой терке и добавляют в салаты.

Среди приправ хорошо зарекомендовали себя куркума, корица. Оптимальное суточное их количество – половина чайной ложки. Есть исследования о том, что куркума обладает не только противомикробным, но и противораковым иммунитетом.



Рыба и морепродукты

Содержат большое количество витамина Д, незаменимые аминокислоты, минеральные вещества, полиненасыщенные жирные кислоты. Наиболее полезны морская рыба – сардины, скумбрия, лосось, устрицы, креветки. Рыбу желательно употреблять ежедневно.



Натуральные масла

Среди всех пищевых масел работают на иммунитет только те, которые не рафинированные, и лучше всего холодного отжима: подсолнечное, оливковое, льняное, рапсовое, кунжутное, ростков пшеницы, виноградных косточек. Их употребляют только в сыром виде, добавляя к различным блюдам.

Жарить на нерафинированных маслах категорически нельзя. Они не только теряют свои свойства, но при жарке окисляются, образуя токсичные продукты.

