

## ODŻYWIANIE NA WIOSNĘ

Gdy przyroda budzi się do życia, zaczynamy odczuwać przesilenie wiosenne i związane z rym dolegliwości. Brak słońca, chłodne i zimowe dni sprzyjają przeziębieniom, przemęczeniu i złemu samopoczuciu. Brak optymizmu, zwiększony stres osłabia nasz organizm. Mało urozmaicony zimowy sposób odżywiania, ubogi w witaminy i mikroelementy znacznie zmniejsza odporność organizmu na infekcje. Odpowiednia dieta bogata w składniki odżywcze i aktywne substancje przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne znacznie zwiększy naszą odporność, pomoże utrzymać dobry stan zdrowia, powstrzyma czyhające na nas choroby i wprowadzi w dobry wiosenny nastrój.

### Szczególnie cenne dla organizmu są:

#### **WITAMINA C – ZŁAGODZI PRZEZIĘBIENIE.**

Łagodzi objawy i skraca czas przeziębienia, silnie pobudza działanie układu odpornościowego, zwiększa ochronę przed infekcjami i chorobami, łagodzi alergie, oczyszcza organizm z toksyn, opóźnia schorzenia związane z wiekiem, przyspiesza gojenie ran, wzmacnia naczynia włosowate i krwionośne, a to przeciwdziała wnikaniu wirusów, poprawia funkcjonowanie układu nerwowego( przeciwdziała zmęczeniu, nerwowości)

**ŹRÓDŁA:** czarna porzeczka, natka pietruszki, papryka czerwona, jarmuż, chrzan, brukselka, brokuły, szpinak, świeża i kiszona kapusta, truskawki, poziomki, kiwi, cytryna, grejpfruty, pomarańcze, dzika róża.

Najwięcej jej dostarczają świeże, nieprzetworzone, spożywane na surowo, nierozdrobnione warzywa i owoce. Podczas obróbki termicznej ulega w zniszczeniu od 30 do 50%.

Dzienne zapotrzebowanie pokrywa już ¼ dużej papryki(50g), garstka czarnej porzeczki(30g),

#### **WITAMINA A – OCHRONI USZY I GARDŁO.**

Pobudza działanie układu odpornościowego, zwalcza przeziębienie, przeciwdziała infekcjom błony śluzowej oczu, uszu, gardła i płuc, nadaje skórze zdrowy wygląd, zapobiega trądzikowi, suchości i zapaleniu skóry. Jako silny przeciwutleniacz chroni przed zatrutym środowiskiem i chorobami nowotworowymi. Zwiększa odporność na obciążenia fizyczne i psychiczne.

**ŹRÓDŁA :** tran, wątroba, żółtko jaj, mleko i jego produkty, marchew, jarmuż, papryka, pomidory, brokuły, kapusta, dynia, szpinak, morele, melony, brzoskwinie.

#### **WITAMINA E – ZWALCZY WOLNE RODNIKI.**

Witamina młodości – opóźnia starzenie się organizmu, chroni komórki przed toksycznymi zanieczyszczeniami( silne działanie antyoksydacyjne), utrzymuje sprawność układu immunologicznego, wzmacnia oczy, skórę, komórki nerwowe, czerwone ciała krwi.

**ŹRÓDŁA:** zarodki pszenicy, oleje z kielków zbóż ( pszenicy, kukurydzy), oleje roślinne, masło, orzechy, zielone liście warzyw, jaja, wątroba.

#### **WITAMINY Z GRUPY B – POPRAWIAJĄ NASTRÓJ.**

Uspokajają nerwy, poprawiają refleks, koordynację ruchów i rąk, zwiększają energię mięśni, wspomagają przemianę materii, wzmacniają układ odpornościowy.

**ŹRÓDŁA :** drożdże piwne, podroby, mięso wołowe i wieprzowe, produkty mleczne, jaja, ryby, ziarna zbóż ( wybieraj produkty pełnoziarniste), warzywa korzeniowe, strączkowe i zielone, kielki pszenicy i orzechy.

#### **WAPŃ – WSPOMAGA LECZENIE.**

Wspomaga układ nerwowy i mięśniowy, reguluje pracę serca, krzepnięcie krwi, wywołuje sen, poprawia stan skóry. Wspomaga działanie preparatów zażywanych podczas leczenia przeziębień.

**ŹRÓDŁA :** mleko i produkty mleczne, orzechy, sezam, słonecznik, drożdże, zielone warzywa.

### **CYNK – UŁATWI WALKĘ Z CHOROBA.**

Działa antywirusowo i antytoksycznie, wzmacnia ochronę organizmu przeciw chorobom, przeziębieniom i zakażeniom, przyspiesza gojenie ran, uszkodzeń skóry, poprawia sprawność intelektualną, wpływa na przemienę białkową i węglowodanową.

**ŹRÓDŁA :** ryby, skorupiaki ( ostrygi), produkty mleczne ,jaja, warzywa strączkowe, produkty pełnoziarniste.

### **SELEN – DODA ENERGII**

Ma właściwości przeciwutleniające, neutralizuje wolne rodniki, zapobiega chorobom zwyrodnieniowym., chroni przed zatruciami, zwiększa odporność, opóźnia starzenie się, dodaje energii.

**ŹRÓDŁA :** ryby słodkowodne i morskie, nasiona, ziarna soi, orzechy, cebula.

### **MAGNEZ – POKONA STRES.**

Utrzymuje równowagę psychiczną i fizyczną, wzmacnia koncentrację, uwagę i pamięć, jest ukojeniem dla naszych nerwów, usuwa zmęczenie, wzmacnia układ odpornościowy, reguluje pracę serca i chroni przed zawałem serca.

**ŹRÓDŁA:** orzechy, mleko, warzywa zielone i strączkowe( fasola, groch), pełnoziarniste produkty( chleb razowy), kakao, owoce morza.

### **SIARKA – UCHRONI PRZED INFEKcjAMI.**

Zwalcza infekcje bakteryjne, poprawia funkcjonowanie mózgu, zapewnia skórze gładkość i elastyczność,

**ŹRÓDŁA:** kapusta, fasola, ryby, baranina, jaja, orzechy.

### **BŁONNIK - USUNIE TOKSYNY.**

Zapobiega zaparciom i zapaleniom, usuwa toksyny, chroni przed drobnoustrojami, łagodzi uczucie głodu.

**ŹRÓDŁA:** otręby pszenne, produkty pełnoziarniste, warzywa i owoce( jabłka, gruszki, marchew, pomidory, ziemniaki, fasola itp.)

### **Pomocne produkty:**

- **Jogurt na przeziębienie.**

Zawarte w jogurcie naturalnym bakterie probiotyczne *Lactobacillus bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus* niszczą i unieczynniają bakterie, pobudzają odporność organizmu, hamują rozwój wirusów i rozprzestrzenianie się infekcji.

**Systematyczne spożywanie 170g jogurtu dziennie zapobiega przeziębieniom o 25%.**



- **Kiełki źródłem energii życiowej.**

Są bogatym źródłem witamin, aminokwasów, błonnika, kwasów nukleinowych, chlorofilu i składników mineralnych. Zawarta w nich witamina C wzmacnia odporność, a magnez i potas wpływa na poprawę nastroju i dobrą formę.



- **Czosnek ochrania.**

Zawarte w czosnku makrofagi zabijają chorobotwórcze drobnoustroje. Działa przeciwzapalnie, wykrztuśnie, rozkurczowo, przeciwnowotworowo. Dodając codziennie 2 – 3 ząbki do potraw zmniejszamy ryzyko zawału serca o połowę.



- **Herbatka z miodem i cytryną kontra chili.**

Rozgrzewająca herbatka z miodem i cytryną jest znanym sposobem na przeziębienia. Korzystnie działają na układ immunologiczny miody spadziowe, gryczane i lipowe. Należy jednak pamiętać, że podgrzewanie miodu w temperaturze 50 °C i rozpuszczanie w płynach np. mleku, herbacie nie może przekraczać temperatury 40 °C, gdyż niszczy jego właściwości zdrowotne.

Do napojów można też dodać przyprawy: chili, imbir, goździki, cynamon, które skutecznie walczą z przeziębieniami i nieżytami górnych dróg oddechowych.

Dodanie do potraw chrzanu, czosnku i cebuli znacznie osłabi działanie wirusów.

Doprawienie potraw pieprzem lub chili zmniejszy objawy kataru i przeziębienia.



- **Ryba dla układu odpornościowego.**

Spżywanie ryb 2 – 3 razy w tygodniu chroni nasz organizm przed chorobami nowotworowymi, zmianami miażdżycowymi, wzmacnia odporność na infekcje, skraca czas choroby.



- **Rozgrzewająca moc owocowych i ziołowych herbat.**

Rozgrzewają organizm i kują umysł:

- **Herbatka z lipy z naparem z malin**- działanie napotne, przeciwskurczowe, uspokajające.
- **Herbatka z czarnego bzu** – działanie napotne, moczopędne, uszczelniające naczynia krwionośne.
- **Herbatka z róży** – uszczelnia naczynia krwionośne, działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo.
- **Herbatki z imbirem i cynamonem** – działają rozgrzewająco.
- **Rumianek** – działa przeciwzapalnie i przeciwskurczowo.