

## TRUCURI PENTRU UN ORGANISM SĂNĂTOS

**Autor: Manuela Udrea**

**Medic generalist cu competență în Apifitoterapie și competență în Homeopatie Clinică**

**Scăderea imunității!** Frigul nu ne îmbolnăvește, dar afectează imunitatea naturală a organismului și astfel suntem predispuși la boli, în special răceli și gripe.

**Homeopatia este o terapie care apelează la produse naturale pe bază de plante sau substanțe minerale pentru a stimula sistemul de apărare al organismului. Acestea împiedică accesul microbilor în organism sau favorizează o vindecare mai rapidă în cazul în care infecția s-a instalat în corp.**

**Fie că ești gripat sau doar răcit, e semn că sistemul tău imunitar suferă!!!**

Vitaminele și mineralele întăresc imunitatea, așa că mănâncă sănătos sau ia un supliment pentru a te feri de orice carență! Suplimentele de vitamine și minerale te ajută să furnizezi organismului combustibilul de care are nevoie. Vitaminele imunității sunt: **Seleniu, Vitamina A, Vitamina B6, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Zincul.**

Pentru a spori cum se cuvine eficiența imunității dobândite, trebuie să fim atenți la ce mâncăm. Există alimente care întăresc "scutul de apărare al organismului". Alimentația bogată în fructe și legume, în care nu ocolim consumul de ceapă și usturoi, ține piept bolilor.

**Mănânci usturoi, te vindeci!** Alicina acționează precum un antibiotic, ucigând virusurile și bacteriile, astfel protejând organismul.

Există **3 alimente de top** care se află în fruntea listei: **gălbenușul de ou, cerealele integrale și lactatele.** Cele **3 reguli principale** pentru a-ți menține un bun sistem imunitar sunt: să dormi suficient, să ții sub control presiunea sângelui și să faci sport în mod regulat.

**Grâul întărește imunitatea!** O cură de 3 luni cu grâu încolțit este recomandat persoanelor care au sistemul imunitar slăbit de o intervenție chirurgicală sau de o boală cronică.

**Atenție! Consumul mare de dulciuri blochează răspunsul prompt al sistemului imunitar!**

**Hidratează-te!** Nu consuma lichide extreme: băuturile prea reci, dar și cele extrem de fierbinți irită membranele sensibile ale gâtului. Alege ceaiurile călduțe de **cimbru și salvie**, pentru efectele emoliente, antiseptice și de întărire a imunității.

**Ghimbirul** acționează ca antiinflamator și de aceea ceaiul din această plantă calmează durerile de gât și tusea uscată.

**Piperul negru** combate tusea și reduce simptomele răcelii, iar **mierea** are efect antibiotic.

**Propolisul** învinge afecțiunile de sezon! Este produs de albine ca să se apere de agresorii externi, păzește nu doar stupul, ci și organismul de invadatori. Problemele căilor respiratorii, gâtul iritat sau nasul înfundat sunt doar câteva din afecțiunile ușor de alinat cu ajutorul lui, datorită efectelor dezinfectante, cicatrizante, bactericide și antivirale pe care le are.

Să fim sănătoși, fiind informați!