

6 hurtige til immunforsvaret

EFTERÅRETS HUSAPOTEK

1: Probiotika

70 procent af kroppens immunforsvar sidder ved tarmen. Det er derfor en god idé at gribe ud efter probiotika. De gavnlige mælkesyrebakterier opbygger din bakterieflora, så bestanddelen af gode bakterier er i overtal.

2: Hvidløg

Virker antiseptisk og er bestemt i eliten. Brug rigeligt i maden. Gerne rå, som i hummus, tzatziki og pesto. Du kan også købe hvidløg som kapsler eller i spray.

3: Hyld

Indeholder ikke kun mange antioxidanter, men er også eminent til bekæmpelse af vira. Lav en toddy som smager og varmer.

4: D-vitamin

Forskning viser, hvor vigtigt lige netop dette vitamin er for essentielle funktioner i kroppen, herunder også immunforsvaret. Tag derfor gerne et dagligt tilskud af D-vitamin gennem vinteren.

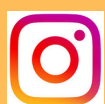
6: Echinacea

Også kaldet rød solhat, er uundgåelig når vi taler mobilisering og styrkelse af immunforsvaret. Naturlægemidlet Echinaforce er sværvægteren inden for echinacea produkter.

7: Ipe-roxo

Drik teen daglig. Vær dog opmærksom på anvisningen på pakken – den skal koge længe. Tilsæt kanel, ingefær eller andre velsmagende og immunstyrkende urter. Find opskriften på Ipe-Roxo chai på min hjemmeside anjaballegaard.dk.

Af Biopat Anja Ballegaard



@ANJABALLEGAARD