

Βάλτε το στη διατροφή σας και θα γλιτώσετε από το κρυολόγημα! Τι είναι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχουν πάνω από 200 ιοί που προκαλούν κρυολογήματα και τρεις που προκαλούν τη γρίπη.

Ο χειμώνας βρίσκεται προ των πυλών, όπως και το κρυολόγημα. Τι θα πρέπει να τρώτε για να ενδυναμώσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα;

Τα γραφεία και τα σχολεία θα γίνουν χώροι βακτηριακής λοίμωξης. Τι να κάνετε για να τα αποφύγετε;

Σύμφωνα με το NHS υπάρχουν πάνω από 200 ιοί που προκαλούν κρυολογήματα και τρεις που προκαλούν τη γρίπη.

Το γιαούρτι είναι η λύση για να αποφύγετε το κρυολόγημα.

Τα προβιοτικά ή τα ονομαζόμενα «καλά βακτήρια», τα οποία βρίσκονται σε αφθονία στο γιαούρτι, θα μειώσουν τη φλεγμονώδη αντίδραση του οργανισμού (ώστε να μην έχετε βουλωμένη μύτη και πονόλαιμο).

Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο British Journal of Nutrition, διαπίστωσε ότι τα «ευεργετικά» βακτήρια συντομεύουν το χρόνο που το άτομο υποφέρει από ένα κρυολόγημα κατά δύο ημέρες και κατά 34% καθιστά τα συμπτώματα λιγότερο σοβαρά.

Πηγή: onlycy.com