

# Ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας· είναι πολύ εύκολο!

/ [Γενικά](#)



Το κρύο, η κούραση και οι ιοί που κυκλοφορούν αυτή την εποχή βάζουν σε δοκιμασία το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Ενισχύστε το προσθέτοντας στην καθημερινή σας διατροφή τα παρακάτω φυσικά συμπληρώματα και μειώστε τις πιθανότητες να πέσετε με ίωση στο κρεβάτι. Επιπλέον, τα συμπληρώματα αυτά σας προσφέρουν μεγαλύτερη ενέργεια όλη τη μέρα.

## Πρόπολη

Πλούσια σε φλαβονοειδή και σε φαινολικά οξέα, η πρόπολη είναι γνωστή για τις αντιφλεγμονώδεις και ενισχυτικές του ανοσοποιητικού ιδιότητές της. Η πρόπολη έχει επίσης αντιβακτηριακές ιδιότητες, ενώ δρα στον οργανισμό και ως φυσικό αντιβιοτικό. Για να προλάβετε ιώσεις και κρυολογήματα, προσθέστε την

καθημερινά στη διατροφή σας. Ανάλογα με τη μορφή που θα την προτιμήσετε, στερεά ή υγρή, ζητήστε από το φαρμακοποιό σας συμβουλές για τη δοσολογία.

### **Βασιλικός πολτός**

Άλλο ένα πολύτιμο προϊόν των μελισσών, ο βασιλικός πολτός περιέχει σε υψηλή συγκέντρωση μέταλλα, αντιοξειδωτικά, αμινοξέα, σάκχαρα, βιταμίνες και λιπαρά οξέα. Εξασφαλίζει υγιή λειτουργία του νευρικού συστήματος, προστατεύει τη μνήμη -γι' αυτό και η λήψη του συστήνεται σε περιόδους με αυξημένες διανοητικές απαιτήσεις όπως π.χ. μια επαγγελματική φάση με πολλές απαιτήσεις-, ενώ είναι γνωστό πως ενισχύει το ανοσοποιητικό και το κάνει πιο ανθεκτικό στις επιθέσεις των ιών και των βακτηρίων.

### **Εκχύλισμα κουκουτσιού γκρέιπφρουτ**

Αυτό το αντιφλεγμονώδες και αντιβακτηριακό προϊόν έχει βρεθεί πως μπορεί να αντισταθεί σε 800 στελέχη βακτηρίων και ιών ενώ διαθέτει προληπτική αλλά και θεραπευτική δράση σε ιώσεις και βακτηριακές λοιμώξεις κάθε μορφής.

### **Εχινάκεια**

Το φυτό αυτό περιέχει ενεργά συστατικά που μιμούνται τη δράση παραγόντων του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Η δράση της θεωρείται πως προλαμβάνει τις ιώσεις, την ωτίτιδα και γενικότερα τις λοιμώξεις του αναπνευστικού. Για αυτή την περίοδο που είναι σε έξαρση οι ιώσεις, οι ειδικοί συστήνουν την καθημερινή λήψη εχινάκειας για δύο εβδομάδες το μήνα.

**Πηγή:** [capital.gr](http://capital.gr)