



*Ojačajte imunitet i  
spriječite prehladu  
i gripu!*



# Trebate li ojačati imunitet?

Kronični stres je jedan od najvećih neprijatelja imunološkog sustava.

Veliki broj ljudi je neprestano prehladen, ima problema s dišnim sustavom, visokom tjelesnom temperaturom i kašljem. No, neki ljudi gotovo nikada nisu bolesni. Koja je razlika između njih?

Prekomjerno uživanje u slatkišima neće naškoditi samo vašoj figuri, već i imunološkom sustavu koji vas neće moći adekvatno zaštititi od bakterija i virusa.

Jedno istraživanje je pokazalo da 100 grama šećera značajno smanjuje sposobnost bijelih krvnih stanica da u idućih 5 sati unište bakterije.

Curenje nosa je obrambeni mehanizam tijela s kojim pobjeđuje gripu i prehladu. Sluz u nosu zaustavlja viruse i sprječava njihov ulazak u tijelo.

Ako su vaši nosni kanali suhi, bakterije i virusi će lakše ući u dišni sustav. Ako je suhoća trenutni problem, riješite ga kapima. No, ako neprestano imate problema sa suhoćom nosa, obratite se liječniku kako biste otkrili uzrok.

Više saznajte [OVDJE!](#)



# *Pripremite imunitet na viruse!*

Postoje brojni prirodni načini kako spriječiti nastanak i ubrzati oporavak od gripe i prehlade.

Tijekom hladnijih mjeseci, kada je smanjeno izlaganje suncu i povećano izlaganje virusima gripe i prehlade, jako je važno razviti strategiju pomoću koje ćete zaštititi sebe i svoju obitelj. Postoje brojni prirodni načini kako spriječiti nastanak i ubrzati oporavak od gripe i prehlade.

Najvažnije od svega je dovoljno spavati i ostati fizički aktivan. Ako ćete zanemariti ova dva faktora, ništa drugo neće dati željeni učinak.

Zapamtite kako je za djecu normalno da se zaraze virusom oko 5 puta godišnje, a za odrasle 2 puta. Na taj način prirodno jačamo imunitet. Oboljenje ne mora nužno biti znak slabog imunološkog sustava, već trajanje i intenzitet bolesti određuju snagu imunološkog sustava.

Limuni su idealni za uravnoteženje pH vrijednosti tijela. Ujutro, čim se ustanete, popijte toplu vodu sa svježe iscijeđenim sokom od limuna. Limun smanjuje kiselost tijela, a svi znamo da bakterije i virusi vole kiselost. Jabučni ocat je također dobar način da regulirate kiselost, ali je limun u pravilu bolje prihvaćen i od strane djece.

Više saznajte ovdje!



# Napravite domaći eliksir za zdravlje!

Ovaj domaći napitak podiže imunitet i liječi mnoge infekcije!

Svježe namirnice i hranjive tvari kojima ovaj napitak obiluje idealne su u borbi protiv raznih bolesti. S pravim sastojcima i receptom, napravite vlastiti eliksir zdravlja.

Eliksir konzumirajte svakodnevno, jednu do dvije žlice tako da prvo ispirete grlo 30 sekundi i potom progutate. Ako ste već bolesni, možete ga uzimati više puta dnevno. Čuvajte ga u tamnoj staklenci, u ormaru ili hladnjaku.

Ovaj napitak idealan je za nadolazeće hladnije dana kada smo skloniji prehladama.

#### Sastojci:

- 3 veće glavice češnjaka
- 2 veća luka
- 7,5 cm korijena hrena
- 7,5 cm korijena đumbira
- 8 do 10 feferona
- 950 ml jabučnog octa

Pripremu potražite ovdje!



# Sok od kupusa za jači imunitet!

Zahvaljujući visokom udjelu vitamina K i antocijanina, kupus može poboljšati koncentraciju, fokus i pamćenje.

Iako nije naročito ukusan i gorkastog je okusa, sok od kupusa ima odlične prednosti za zdravlje cjelokupnog organizma. Kupus je jako dobar izvor netopivih vlakana i beta karotena.

Odličan je izvor različitih nutritivnih spojeva, uključujući vitamin K, E, C, B1, B6, željezo, sumpor, magnezij, jod i kalcij. Istraživanja su pokazala da svakodnevnom konzumacijom soka od kupusa možete poboljšati svoje zdravlje i smanjiti rizik od nastanka niza bolesti.

Sok od kupusa ima moćno antikancerogeno djelovanje i smanjuje rizik od nastanka raka dojke, debelog crijeva, jetre, pluća i jajnika.

Istraživanja su pokazala da kupus jača imunitet i smanjuje rizik od nastanka različitih infekcija. Sok od kupusa je također jako dobar za ublažavanje simptoma alergija.

Kupus je jako dobar izvor selena koji smanjuje rizik od nastanka bolesti kardiovaskularnog sustava, visokog krvnog tlaka, srčanog i moždanog udara.

Potražite recept za pripremu soka od kupusa i dumbira!



# *Prestanite uništavati vlastiti imunitet!*

Imunološki sustav može oslabiti iz raznih razloga pa je krajnje vrijeme da s nekim navikama konačno prestanete.

Jeste li često bolesni? Ako jeste, velika je vjerojatnost da je vaš imunološki sustav oslabljen. Jak imunološki sustav je važan za prevenciju bolesti. Nismo svi rođeni s jakim imunitetom, ali postoje načini da ga ojačate.

Imunološki sustav je taj koji vam pomaže obraniti tijelo od bolesti i stanja uzrokovanih infekcijama. Također, imunološki sustav je taj koji vam pomaže spriječiti nastanak kancerogenih stanica.

Problemi s imunološkim sustavom mogu uzrokovati bolesti i infekcije. Imunološki sustav može oslabiti iz raznih razloga pa je krajnje vrijeme da s nekim navikama konačno prestanete.

Kroničan stres može povećati rizik od nastanka gripe i prehlade, ali i ozbiljnijih zdravstvenih problema, kao što su srčane bolesti ili dijabetes tipa 2. Ako ignorirate kroničan stres, dovodite svoje zdravstveno stanje pod veliki rizik. Kroničan stres može uzrokovati kronično visoku razinu hormona stresa i oslabiti imunološki sustav.

Saznajte kako još uništavate vlastiti imunitet!



# Kako ojačati imunitet?

Imunološki sustav može oslabiti iz raznih razloga pa je krajnje vrijeme da s nekim navikama konačno prestanete.

Ako želite ojačati imunološki sustav, postanite aktivniji. Samo 20 minuta tjelovježbe 3 puta tjedno povezano je s jačim imunološkim sustavom, a lagano hodanje pet dana u tjednu može pomoći smanjiti rizik od prehlade. Redovita tjelovježba povećava razinu leukocita, stanica imunološkog sustava koje se bore protiv infekcija. Tjelovježba je također povezana s povećanim otpuštanjem endorfina, prirodnog hormona koji pruža blagostanja i poboljšava kvalitetu sna, a i on ima pozitivne učinke na imunološki sustav.

Prehrana bogata antioksidansima i hranjivim tvarima može potaknuti imunitet da se bori protiv infekcije. Vaše tijelo proizvodi slobodne radikale koji mogu oštetiti stanice. Antioksidansi pomažu neutralizirati slobodne radikale, tako da ne mogu učiniti nikakvu štetu. Istraživači vjeruju da kada se ravnoteža između slobodnih radikala i antioksidansa promijeni to pridonosi razvoju raka i bolesti srca.

Najbolji antioksidansi su vitamini C i E, te beta-karoten i cink.

Provjerite kako ojačati imunitet!



# Avokado jača imunitet!

Znanstvenici su ustanovili da su sjemenke avokada jako dobre za jačanje imunološkog sustava.

Istraživanja su pokazala da avokado ima pozitivan utjecaj na zdravlje cjelokupnog organizma. Sadrži više kalija od banane i jako je dobar izvor vitamina B kompleksa, A, E i K. Avokado je jako dobar izvor netopivih vlakna koji čiste probavu i smanjuju rizik od nastanka zatvora. Također, sadrži topiva vlakna koja stvaraju osjećaj sitosti i smanjuju rizik od nastanka žudnje za grickalicama. Avokado je jako dobar izvor luteina, zeaksantina i karotena.

Znanstvenici su ustanovili da su sjemenke avokada jako dobre za jačanje imunološkog sustava. Imaju moćno protuupalno djelovanje, smanjuju rizik od nastanka kroničnih upalnih bolesti, kao što je artritis.

Avokado je odličan izvor folne kiseline koja smanjuje rizik od nastanka moždanog udara. Istraživanja su pokazala da osobe, koje unose adekvatnu količinu folne kiseline, imaju manji rizik od nastanka moždanog udara.

Fitonutrijenti su spojevi koji imaju moćno protuupalno djelovanje i smanjuju rizik od nastanka degenerativnih poremećaja.

Pripremite smoothie od avokada i limete za jačanje imuniteta!





# *Spriječite prehladu i gripu!*

Mnoge namirnice bogate proteinima sadrže mnoštvo drugih hranjivih tvari.

Vaš imunološki sustav je jači nego što mislite, ali zbog niza faktora može oslabiti. Kada je imunitet slabiji, veća je vjerojatnost da ćete se razboljeti. Kako bi vaš imunitet ostao jak, donosimo vam nekoliko savjeta koji će vam u tome pomoći.

Niti jedna namirnica neće magično odbiti gripu, ali neke hranjive tvari definitivno preuzimaju vodstvo u pružanju zaštite tijela od mnoštva bakterija, virusa i klica, a proteini su jedna od tih tvari. Proteini trebaju biti dio većine vaših obroka. Proteini su uspješni u zaštiti tijela jer su antitijela koja pomažu u borbi protiv bolesti djelomično izrađena od proteina. Mnoge namirnice bogate proteinima sadrže mnoštvo drugih hranjivih tvari.

Proteine ćete pronaći u govedini i svinjetini, ali u njima trebate biti umjereni. Ostale namirnice, koje su bogate proteinima, su grah, soja i plodovi mora, naročito rak i kamenice koji sadrže i cink - mineral koji potiče proizvodnju bijelih krvnih zrnaca zaslužnih za borbu protiv infekcija. Nedostatke cinka u tijelu možete prepoznati ako ste skloni infekcijama. Orašasti plodovi su također odličan izvor proteina, ali i magnezija koji potiče rad imunološkog sustava.

Saznajte kako još možete spriječiti prehladu i gripu!



# Začini koji pomažu u prevenciji prehlade

Istraživanja su pokazala da neki začini imaju odlična antimikrobna, antibakterijska i antivirusna svojstva.

Kako biste ove zime ostali potpuno zdravi, trebate poraditi na jačanju svojeg imuniteta, a u tome će vam značajno pomoći začini za koje je dokazano da pomažu u zaštiti od prehlade i gripe.

Iako je neugodnog mirisa, svakako biste ga trebali uvrstiti u svakodnevnu prehranu. Preskočite suplemente češnjaka jer je prirodni češnjak zdraviji, sigurniji, ukusniji, učinkovitiji i pristupačniji. Ipak, ako uzimate lijekove protiv zgrušavanja krvi ili se pripremate za operaciju, posavjetujte se s liječnikom prije konzumacije velike količine češnjaka.

Jedan je od omiljenih začina u kuhinjama diljem svijeta. Brojna istraživanja su dokazala da đumbir pospješuje zdravlje cjelokupnog organizma, a njegova antimikrobna i antivirusna svojstva će vas održati zdravima i usred sezone gripe i prehlade. Đumbir je ukusan i može se dodavati u različita jela, stoga nema razloga da ga ne počnete konzumirati svakodnevno.

Pripremite fermentirani češnjak koji snižava krvni tlak i pobjeđuje prehladu!



# Tajne koje jamče jak imunitet!

Otkrivamo vam male tajne pomoću kojih ćete ojačati svoj imunitet i ostati zdravi cijelu zimu.

Neki ljudi svaku zimu ostanu u potpunosti zdravi. Ne obole od gripe i prehlade, bez obzira na to što su okruženi ljudima koji boluju od gripe ili prehlade. Kako im to uspijeva? Otkrivamo vam male tajne pomoću kojih ćete ojačati svoj imunitet i ostati zdravi cijelu zimu.

Velik broj istraživanja dokazuje da masaža ima povoljan učinak na zdravlje. Masaža smanjuje anksioznost, krvni tlak i regulira otkucaje srca. Smanjit će razinu oslobađanja hormona stresa kortizola koji je zaslužan za pad imuniteta.

Stručnjaci ističu da hladan tuš povećava razinu energije, smanjuje intenzitet migrena, poboljšava cirkulaciju i ublažava bol. Znanstvenici su dokazali da hladan tuš i ojačava imunitet.

Đumbir se stoljećima koristi za ublažavanje raznih želučanih tegoba i probavnih smetnji. Potiče rad probavnog sustava i pospješuje apsorpciju svih hranjivih tvari koje igraju važnu ulogu u jačanju imuniteta.

Saznajte sve tajne jačeg imuniteta!



# Napitci koji će ojačati vaš imunitet!

Zbog njih će imunitet biti jači, a vi ćete se othrvati sezonskim bolestima.

Ljudi sok od naranče najčešće piju u jutarnjim satima, i to uz doručak. Ipak, sok od naranče je piće koje zaslužuje da ga pijete cijelog dana. Naranča je odličan izvor vitamina C koji potiče proizvodnju bijelih krvnih stanica, a one čine obrambeni sustav vašeg tijela. Bijele krvne stanice će povećati razinu antitijela i interferona, tvari koje pomažu tijelu da prevlada bolest. Ove tvari će vaše stanice omotati zaštitnim slojem koji će odbijati viruse i infekcije.

Osim što je odličan izvor vitamina C, brusnica ima antibakterijsko djelovanje na područje urinarnog trakta. Smanjuje rizik od nastanka infekcija urinarnog trakta i olakšava mokrenje. Sok od brusnice može biti kiselkastog okusa pa se u njega često dodajte šećer. Ipak, bolje bi bilo da sok od brusnice zasladite medom koji će sok učiniti još ljekovitijim.

Zeleni čaj će smanjiti rizik od nastanka raznih bolesti, ojačat će imunitet i zaštititi zdravlje usne šupljine. Jedini nedostatak zelenog čaja je to što sadrži kofein, što nekim ljudima ne odgovara. Zeleni čaj pripremite s medom i limunom kako biste dobili pravi ljekoviti napitak.

Saznajte koji još napitci jačaju imunitet!



# Pripremite napitak koji jača imunitet!

Ovaj napitak će smanjiti rizik od nastanka infekcija, ublažiti kronični umor i smanjiti rizik od nastanka prehlade i gripe.

Ako je vaš imunitet oslabljen i često bolujete od različitih vrsta infekcija, stručnjaci preporučuju da počnete svakodnevno piti napitak od limuna, đumbira i češnjaka. Ovaj napitak će smanjiti rizik od nastanka infekcija, ublažiti kronični umor, smanjiti rizik od nastanka prehlade i gripe, regulirati razinu kolesterola i smanjiti rizik od nastanka ateroskleroze.

Napitak pijte na prazan želudac i dva sata prije jela. Nakon tri tjedna napravite pauzu od tjedan dana, potom ga nastavite piti u razdoblju od tri tjedna. Prve rezultate pozitivnog djelovanja ovog napitka ćete osjetiti već nakon tri tjedna. Imat ćete veću razinu energije, osjećat ćete se zdravije i svježije.

Limun je odličan izvor vlakana, kalija, magnezija i beta karotena. Kora od limuna poboljšava zdravlje kostiju. Limun također sadrži visoku razinu kalcija i vitamina C. Istraživanja su pokazala da kora od limuna smanjuje rizik od nastanka osteoporoze i reumatoidnog artritisa.

Češnjak ima moćno antivirusno, antibakterijsko i protugljivično svojstvo, što ga čini odličnim u prevenciji svih vrsta infekcija.

Pripremite napitak koji jača imunitet i sprječava infekcije!



# Isprobajte najmoćnije prirodne antibiotike!

Ove namirnice su odlične za prevenciju, liječenje i ublažavanje simptoma gripe i prehlade.

Kada je riječ o obrani od infekcija, rad imunološkog sustava je najvažniji. Ako želite ojačati imunitet, svakako povećajte unos ovih namirnica koje imaju moćna antivirusna i antigljivična svojstva. Ove namirnice su odlične za prevenciju, liječenje i ublažavanje simptoma gripe i prehlade.

Jabučni ocat sadrži visok udio octene i jabučne kiseline, vitamina, minerala i aminokiselina. Također je dobar izvor pektina, vitamina A, B6, C, E, tiamina, likopena, niacina, pantotenske kiseline, riboflavina i beta karotena.

Češnjak se već tisućljećima koristi za ublažavanje i liječenje niza bolesti. Glavni aktivni sastojak češnjaka je alicin i koji mu daje moćna antibiotska i antivirusna svojstva. Istraživanja su pokazala da uzimanjem suplemenata alicina u razdoblju od 12 tjedana možete smanjiti rizik od nastanka gripe za čak 64%.

Đumbir ima moćna analgetska, sedativna, protuupalna i antibakterijska svojstva. Brojna istraživanja su pokazala da đumbir pomaže u prevenciji gripe i prehlade.

Provjerite koje još najmoćnije prirodne antibiotike možete isprobati!



# Ojačajte imunitet uz ovih 5 napitaka!

Nismo svi rođeni s jakim imunitetom, ali postoje načini da ga ojačate.

Sezona gripe i prehlade obično traje do veljače. Sada je sada pravo vrijeme da povećate unos namirnica koje će ojačati vaš imunitet. Vitamini, naročito beta karoten, vitamin C, D i E, pomažu u jačanju imuniteta i razvijanju otpornosti tijela prema bolestima. Folna kiselina, mangan, riboflavin, željezo i cink vam također mogu pomoći da kroz sezonu gripe prođete potpuno bezbolno.

Veliki broj ljudi je neprestano prehladen, ima problema sa dišnim sustavom, visokom tjelesnom temperaturom i kašljem. No, neki ljudi gotovo nikada nisu bolesni. Koja je razlika između njih? Imunološki sustav je taj koji vam pomaže obraniti tijelo od bolesti i infekcija. Također, imunološki sustav je taj koji vam pomaže spriječiti nastanak kancerogenih stanica.

Jeste li često bolesni? Ako jeste, velika je vjerojatnost da je vaš imunološki sustav oslabljen. Jak imunološki sustav je važan za prevenciju bolesti. Nismo svi rođeni s jakim imunitetom, ali postoje načini da ga ojačate.

Potražite recepte za 5 napitaka koji jačaju imunitet!



*Brinite za zdravlje  
cijele obitelji uz  
Centar Zdravlja.hr*