

Toamna este anotimpul răcelilor: stresul de la serviciu și schimbările de temperatură înlesnesc atacul virușilor gripei. Dacă nu se complică cu alte afecțiuni sau infecții respiratorii, răcelile nu reprezintă un risc pentru sănătatea noastră, însă de multe ori ne fac viața imposibilă, notează online ziarul La Razon.

Dureri musculare și de cap, strănuturi și congestii nazale sunt simptomele obișnuite cu care suntem obligați să conviețuim cel puțin șapte zile. Tratamentul obișnuit constă în analgezice, antiinflamatorii și un complex de vitamine pentru a întări sistemul nostru imunitar.

Nutriționistul Ata Pouramini propune o schimbare de strategie în lupta cu acești rinovirusi ce trebuie combătuți, în opinia sa, nu cu medicamente, ci cu alimente care au proprietăți curative.

Morcovul: este bogat în caroten și un stimulent natural pentru apărarea organismului.

Sfecla albă: are proprietăți depurative. Ideal pentru ficat datorită proprietăților sale 'detox'.

Ridichea: este considerată o legumă anticancerigenă cu proprietăți antiinflamatorii și antioxidante. Regenerează sistemul celular, oxigenându-l și întârziind îmbătrânirea.

Nucile de Brazilia: Sunt bogate în vitaminele B, D și seleniu.

Grapefruitul: ajută nu doar la vindecare, ci și la prevenirea bolilor, datorită puterii sale antibacteriene și antiseptice. Poate fi folosit și în dietele de slăbire.

Usturoiul: este un campion împotriva infecțiilor. Vindecă și dezinfectează, deoarece are proprietăți antifungice. Reglează circulația sângelui și este foarte bun pentru inimă.

Zece alimente pentru a combate răceala

Written by Administrator

Thursday, 20 November 2014 23:55 - Last Updated Thursday, 20 November 2014 23:51

Afinele: ajută la combaterea cistitei, a virușilor și altor infecții.

Ghimbirul: stimulează sistemele imunitar și circulator.

Alte remedii împotriva răcelii recomandate de Pouramini sunt o bună îngrijire a corpului, hidratarea organismului și folosirea în timpul somnului a unui umidificator.

AGERPRES