

Plodiny podporujúce imunitu

- **Brokolica** – vysoký obsah vitamínu C (2x viac ako pomaranč)
- **Cesnak** – upravuje hladinu cholesterolu a tukov, znižuje krvný tlak, protizápalové a antibakteriálne účinky
- **Červená paprika** – najmä vitamín C
- **Fazuľa** – Horčík (Mg) + Antioxidant
- **Grapefruit** – posilňuje imunitný systém a podporuje trávenie
- **Hrozienka** – rýchly zdroj energie, zdravšie maškrtka
- **Jablko** – antioxidant (odbúrava karcinogény), pôsobí protizápalovo, posilňuje imunitný systém
- **Ryby** – vitamíny skupiny B, zdroj omega-3-mastných kyselín, zlepšuje pamäť
- **Kyslá kapusta** – zlepšuje obranyschopnosť organizmu, priaznivý očisťujúci účinok
- **Zelený čaj** – prevencia pred cievnyimi ochoreniami
- **Škorica** – pôsobí pri prechladnutí
- **Šípky** – posilňuje imunitný systém kvôli vitamínu C
- **Morčacie mäso** – Fe, Zn, Ca