

Lebensmittel, die zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen und ein gesundes Immunsystem fördern

VOLLKORNPRODUKTE

Sie fördern eine gesunde Darmflora und verbessern die Darmfunktion. Darüber hinaus versorgen sie den Körper mit schwefelhaltigen Aminosäuren.

HÜLSENFRÜCHTE

Sie sind reich an Ballaststoffen und Proteinen. Da sie Lysin enthalten, eine besonders wertvolle Aminosäure, unterstützen sie zudem die Produktion von Antikörpern.

MÖHREN

Sie enthalten viel Vitamin A, haben eine immunstimulierende Wirkung und schützen die Schleimhäute.

KURKUMA

Ein ideales Gewürz, um den Körper mit Antioxidantien zu versorgen, freie Radikale zu bekämpfen und das Immunsystem zu stärken.

JOGHURT

Es enthält Milchsäurebakterien, stärkt die Immunabwehr und schützt die Darmflora.

ZITRUSFRÜCHTE

Zitrusfrüchte wie Orangen, Apfelsinen oder Grapefruits sind reich an Vitamin C, das die Makrophagen (Fresszellen) im Immunsystem aktiviert.

KAKAO

Er enthält jede Menge Flavonoiden; Antioxidantien, die eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung und Hemmung von Entzündungen spielen.

SONNENBLUMENKERNE

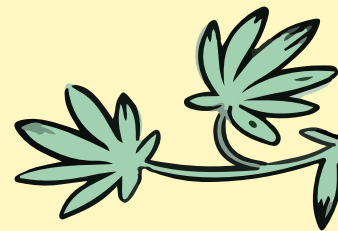
Sie liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, und sind reich an Vitamin E, Kalzium, Eisen und Zink.

BEEREN

Sie tragen dazu bei, die Bildung freier Radikale zu hemmen.

GRÜNER TEE

Er ist reich an Flavonoiden, kann den Cholesterinspiegel senken und hat eine antioxidative Wirkung, die die Immunreaktion fördert.



Lebensmittel, die zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen und ein gesundes Immunsystem fördern

MANDELN

Dank dem hohen Magnesiumgehalt können sie den Körper bei chronischen Entzündungen (z. B. rheumatoide Arthritis) unterstützen.

SARDINEN

Sie sind reich an Zink und bieten dem Immunsystem eine ausgezeichnete Unterstützung.

THUNFISCH

Es enthält Selen, ein starkes Antioxidans, das zur Stärkung der Abwehrkräfte beiträgt.

OLIVENÖL

Da es reich an Vitamin E ist, kann es immunmodulatorische Effekte haben. Man sollte es am besten roh konsumieren.

BANANEN

Sie sind besonders reich an Vitamin D, das zur Stärkung des Immunsystems beiträgt und die Knochengesundheit verbessert.

KNOBLAUCH

Weil es viel Allicin enthält, wirkt es antimykotisch und antibiotisch und hilft, Grippe und Erkältungen vorzubeugen.

SPINAT

Spinat ist reich an Ballaststoffen, Magnesium und Folsäure und stärkt somit das Immunsystem.

KÜRBIS

Er ist ballaststoffreich und enthält zudem Vitamin A, Vitamin C, Magnesium und Kalium.