

## **Alimenti utili** da inserire nella tua alimentazione **per alzare le difese immunitarie**

### **CEREALI INTEGRALI**

favoriscono la salute della flora batterica, migliorano la funzionalità intestinale e forniscono un buon apporto di aminoacidi solforati

### **LEGUMI**

ricchi di fibre e proteine, aiutano la produzione di anticorpi grazie all'apporto di lisina, un amminoacido utilissimo al nostro organismo

### **CAROTE**

ricche di vitamina A, hanno un'azione immunostimolante e protettiva sulle mucose

### **CURCUMA**

una spezia ideale per fare il pieno di antiossidanti e aumentare le difese immunitarie

### **YOGURT**

ricco di probiotici e fermenti lattici vivi, incrementa le difese immunitarie e protegge il microbiota intestinale

### **AGRUMI**

ricchi di vitamina C, aiutano a prevenire i malanni di stagione e rinforzano le difese del sistema immunitario

### **CACAO**

è ricco di flavonoidi che svolgono una potente azione antiossidante utile alla riduzione e alla prevenzione delle infiammazioni

### **SEMI DI GIRASOLE**

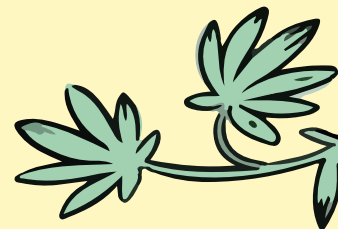
offrono un prezioso apporto di Omega 3 e come tutta la frutta secca sono ricchi di vitamina E, calcio, ferro e zinco.

### **FRUTTI DI BOSCO**

svolgono una preziosa azione antiossidante e aiutano a contrastare la produzione di radicali liberi

### **TÈ VERDE**

ricco di flavonoidi, aiuta a tenere bassi i livelli di colesterolo e svolge una potente azione antiossidante che favorisce le funzioni immunitarie



## Alimenti utili da inserire nella tua alimentazione per alzare le difese immunitarie

### MANDORLE

ricco di flavonoidi, aiuta a tenere bassi i livelli di colesterolo e svolge una potente azione antiossidante che favorisce le funzioni immunitarie

### ALICI

ricche di zinco, sono formidabili nel supportare il sistema immunitario nelle sue funzioni

### TONNO

contiene selenio, un potente antiossidante che aiuta a rafforzare le difese e protegge dall'azione dei radicali liberi

### OLIO D'OLIVA

ricco di vitamina E, può avere utili effetti immunomodulatori. Meglio se a crudo e extravergine d'oliva

### BANANE

particolarmente ricche di vitamina D, che aiuta a stimolare le difese immunitarie e favorisce la salute delle ossa

### KIWI

ricchi di potassio, vitamina C e vitamina E, contribuiscono alla salute cardiovascolare

### MELE

contengono quantità ottimali di vitamina B e vitamina A, aiutano a contrastare l'invecchiamento cellulare e a combattere stanchezza e inappetenza

### SPINACI

ricchi di fibre, magnesio e acido folico aiutano a rafforzare le difese immunitarie

### ZUCCA

abbondante di fibre, è ricca di vitamina A, vitamina C, magnesio e potassio