Jesienna pogoda sprzyja pogorszeniu odporności. Wystarczy, że wyjdziemy z domu bez szalika lub znajomy z pracy zacznie kaszleć, i już przynosimy do domu wirusy, którymi zarażamy bliskich. Jak się przez tym uchronić? Naszymi sprzymierzeńcami są produkty spożywcze bogate w witaminy, naturalne antybiotyki i probiotyki. Dzięki nim wzmocnimy odporność szybko i… smacznie!

Czosnek na przeziębienie… i nie tylko

Czosnek nazywany jest naturalnym antybiotykiem. Stanowi skuteczną broń w walce z przeziębieniem, grypą i infekcjami wirusowymi układu oddechowego, czyli tymi chorobami, na które jesteśmy szczególnie narażeni jesienią. By poprawić odporność, wystarczy spożywać pojedynczy ząbek czosnku dziennie, przemycając go np. w zdrowych kanapkach, pożywnym twarożku czy pamiętanym z dzieciństwa mleku z miodem.

Choć zdrowy i polecany do jedzenia w świeżej postaci, czosnek odznacza się wyrazistym, pikantnym smakiem oraz silnym aromatem, z uwagi na co wiele osób woli sięgać po wersje przetworzone. Zamarynowany nadaje się do stosowania na zdrowych kanapkach, ale również w sałatkach warzywnych i surówkach.

Co ma najwięcej witaminy C?

Z naturalną witaminą C najbardziej kojarzone są cytrusy, zwłaszcza cytryna. W 100 g owocu znajdują się średnio 53 mg, co stanowi wynik świetny, ale wcale nie najlepszy. Więcej witaminy C zawierają brukselka, czarna porzeczka, a także… chrzan! Ten niepozorny korzeń może mieć nawet 114 mg witaminy C w 100 g. Nic więc dziwnego, że wykorzystuje się go w jesiennej diecie, kiedy sposób odżywiania jest kluczowy dla zachowania zdrowia.

Jedno z najpopularniejszych połączeń to chrzan z jajkiem. Ile osób pomyślało właśnie o Wielkanocy? Owszem, wraz z początkiem roku chrzan eksploatuje się w kuchni szczególnie często. Warto jednak sięgać po niego również jesienią, gdy na dworze robi się chłodniej.

Pasty kanapkowe z chrzanem sprawdzą się jako zamiennik margaryny, pasztetu czy serka. Zrobimy je samodzielnie lub wykorzystamy gotowe. W ofercie **nazwa marki** znajduje się aż pięć rodzajów do wyboru: łagodny chrzan jabłkowy, śmietankowy do wędlin i sosów, tarty dla miłośników tradycji, chrzanowy do sałatek i prosto na kanapki oraz niepowtarzalny chrzan z żurawiną z nutą słodko-kwaśną.

Naturalne sposoby na przeziębienie

Przeciwnicy antybiotyków na receptę podpierają swoją niechęć tym, że leki wybijają zarówno złe, jak i dobre bakterie. Z tego względu podczas antybiotykoterapii konieczne jest przyjmowanie osłony lub jedzenie jogurtów naturalnych, bogatych w żywe kultury bakterii.

Na szczęście zanim dojdzie do choroby, mamy czas na zadbanie o siebie w sposób naturalny. Świetnie sprawdzą się tu rozgrzewające potrawy i napoje. Najprostsza do wykonania jest herbata z imbirem, najlepiej świeżym i startym własnoręcznie. Rozgrzewająco podziałają

rosół domowy lub warzywna zupa krem: z brokułów, dyni, kalafiora, pomidorów. Możemy też skorzystać z babcinego przepisu na syrop z cebuli i czosnku lub czerwonej kapusty.

Na poprawę odporności: kiszonki!

Kiszonki to jesienne królowe dań wspomagających odporność. Czy spożywamy je pod postacią kapusty, np. w formie sałatki z kapusty kwaszonej z marchewką, czy zajadamy się ogórkami kiszonymi ze słoika, organizm dostaje zastrzyk witaminowy i przyjmuje naturalny probiotyk. Ogórki kiszone oczyszczają go z toksyn i obniżają poziom złego cholesterolu.

Na dodatek kiszonki wykorzystamy w tradycyjnych polskich daniach. Zupa ogórkowa i sałatka jarzynowa to propozycje najpopularniejsze. Są jednak także sałatka ziemniaczana, przystawki (np. ogórki w szynce), śledzie, zrazy, tatar czy roladki. Kiszonki przemycimy wszędzie, gdzie tylko chcemy – dajmy się ponieść wyobraźni!