

Tomar zumos vitamínicos ayuda a fortalecer nuestras defensas

Tomar zumos vitamínicos ayuda a fortalecer nuestras defensas

[imprimir](#)



Llega el invierno y con él la temporada de resfriados y catarras se abre oficialmente. Es cierto que nuestro sistema inmunológico ha sido programado para que sea capaz de combatir enfermedades, pero tanto los cambios de temperatura, como el estrés de la rutina diaria provocan que nuestras defensas se adormezcan un poco y que, debido a eso, seamos más propensos a pillar un simple resfriado o una dolencia cualquiera.

Este año dile no a los catarros y tómate un buen zumo vitamínico que ayude a reequilibrar las defensas de tu organismo. Zumos elaborados con naranja, limón, pomelo y toda clase de cítricos deben ser tu principal objetivo, ya que aportan una gran cantidad de vitamina C que ayuda a aumentar y fortalecer las defensas naturales de tu cuerpo, y estimulan la producción de glóbulos blancos (encargados de combatir las infecciones junto con los anticuerpos).

Además, también es recomendable mezclar los cítricos con otros alimentos menos conocidos, pero igual de ricos en vitaminas, como por ejemplo: la papaya, que activa la absorción de hierro, tiene un efecto antioxidante y favorece especialmente al sistema inmunológico; el jengibre, que ayuda a mejorar la composición de la flora intestinal; la chlorella, un alga que actúa de manera muy efectiva como agente limpiador de toxinas; la cúrcuma, que deberíamos consumir sobre todo en épocas de estrés laboral, exámenes o decaimiento, ya que aumenta los niveles de defensas del sistema inmunitario, aspecto que ayuda a prevenir infecciones en los momentos en los que nos sentimos más vulnerables.

Con todas estas frutas, algas, plantas y verduras encontrarás en tu Recetario de Chef Plus Essential combinaciones de zumos, batidos, helados, cremas, etc., que te ayudarán a fortalecer tus defensas, te recargarán de vitamina C y de hierro, y te ofrecerán la inyección vitamínica que necesitas para enfrentarte a cualquier tipo de bacteria.

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar