

Boosta ditt immunförsvar

Vad kan vi göra för att stärka vårt immunförsvar för att vi ska kunna stå emot infektioner så bra som möjligt och även om/när Covid-19 kan slå till även hos oss. Ett starkt immunförsvar gör att vi kan förkorta förloppet och få ett lindrigare symtom.

- Minska din stress – hitta återhämtning som passar dig (kanske minska på nyhetsflödet? Kortisolpåslag hämmar immunförsvaret.
- Sov mer – under sömnen bygger vi upp vårt immunförsvar, gärna 8 tim
- Undvik processad mat – näringsbrist och dålig tarmflora gör dig mottaglig för infektioner
- Undvik socker – virus gillar socker. Bristande blodsockerkontroll ökar risk för luftvägsinfektioner.
- Få i dig mer näringsrika mat – Animalier och grönsaker
- Motionera gärna 30 minuter om dagen ex. raskare promenad

Viktiga vitaminer och mineraler för vårt immunförsvar är listade nedan och dessa får du mycket av genom att äta kött, fisk, ägg och rikligt med olika grönsaker i regnbågens alla färger.

- Zink
- Selen
- Magnesium
- K-vitamin
- A-vitamin
- B-vitaminer
- C-vitamin
- D-vitamin
- Omega 3

Känner du att du vill veta hur din näringsstatus ser ut eller vill veta mer vad just du kan göra för att stärka ditt immunförsvar så är du välkommen att boka en rådgivning och/eller en näringsanalys där vi kan se vitaminer, mineraler fettsyror och tungmetaller.

Välkommen att höra av dig om du vill veta mera. Rådgivning kan även ske via BRC Online

Vid frågor och funderingar välkommen att höra av dig.