

Kaks hämmastavat nippi oma immuunsüsteemi tugevana hoidmiseks



Kaks hämmastavat nippi oma immuunsüsteemi tugevana hoidmiseks

Kui oled Elusväli tegemistel juba pikemat aega silma peal hoidnud, siis tõenäoliselt tead, et pakume mitmeid toidulisandeid, mille üks peamised kasutegureid peitub selles, et nad on toeks immuunsüsteemile. Tegelikult on see üks põhiasjadest, mida kleinidid meie käest soovivad! Selleks puhuks oleme oma blogis tutvustanud näiteks [tsingi- ja C-vitamiini šokiteraapiat](#), mille kohta saad lugeda [siit](#). ning mis on tagasiside põhjal aidanud juba väga paljusid inimesi

tervena hoida.

Aga mis siis, kui parasjagu pole õigeid toidulisandeid kapis olemas, kuid tunned, et immuunsüsteem vajab kiiresti mõningast lisatõuget? Kellelgi pole ju aega ega soovi olla haige. Pealegi võib näiteks gripiviiruste põdemine olla päästikuks vanade krooniliste sümptomite taas pinnale tõusmisele. Seega tahame end haiguste eest hoida ja kui inimesed tunnevad esimesi sümptomeid, siis viimasel ajal üha enam on hakatud tähelepanu pöörama sellele, mis meie kehadega sel hetkel toimub ja kuidas ära hoida viiruse ägenemist. Võtmetähtsusega tegur ongi siinpuhul just immuunsüsteemi tugevdamine.

Järgnevalt toon välja kaks imelihtsat ja geniaalset võimalust, kuidas oma immuunsusele tugevdav tõe anda! Tegemist on kahe retseptiga ja mõlema retsepti puhul peaksid komponendid olema mugavalt igast korralikust toidupoes kättesaadavad. Retseptid ei ole meie välja mõeldud, vaid on pärit Meditsiinimeedium Anthony Williami soovitude hulgast.

Need võtted tunduvad küll lihtsad, kuid ära lase lihtsusel end petta! Proovi hoopis oma keha pealt tunnetada, kuivõrd hästi need sulle mõjuvad.



Täielikus tasakaalus nori-rull

Siin on sulle üks lihtne, kuid keha jaoks täiuslikus tasakaalus olev eine, mille saad endale ühe minutiga valmis rullida: nori-rull banaani, mee, küüslaugu ja sidrunimahla.

Miks just need komponendid? Just neis peitubki võti ja sa vajad neid kõiki! Igaühel on tähtis roll mängida. Vaatleme lähemalt, mida iga komponent su kehale annab:

- Norileht (vetikas) annab kehale joodi
- Banaan sisaldab glükoosi, C-vitamiini ja mineraalaineid
- Mesi sisaldab glükoosi ja mikromineraale ning tugevdab valgeid vererakke, kes võitlevad viirustega
- Küüslauk on tugevalt viiruse- ja bakterivastane immuunsust tugevdav supertoit,
- Sidrunimahlas sisalduv mineraalirikas elus vesi viib kõik eelneva täiesti uuele tasemele.

Kõik need komponendid kokku moodustavad immuunsust tugevdava superkombo. Ning muideks - võib kõlada uskumatult, kuid see maitseb paremini, kui arvata võiks!

Valmistamisjuhend: aeta norileht lõikelauale, aeta sellele üks banaan, hakitud küüslauku nii palju kui suudad tarbida (näiteks üks kuni kaks küünt) ning nirista kõigele peale mett ja sidrunimahla. Keera kõik rulli ja lase hea maitsta!

Nipp: alusta väiksemast küüslaugu kogusest ja harjuta järk-järgult suuremate kogustega. Ühel hetkel võid avastada, et sööd ära koguni kaks-kolm küüslauguküünt korraga, mille eest keha sind väga tänab.



Tervendav tüümianitee

Kui pead pidevalt käima rahvarohketes kohtades ja tunned, et tahaksid lisakaitset erinevate ringiliikuvate viirusetüvede eest, siis tüümianitee võiks olla sinu igapäevane abimees. See on tugevalt viirusevastane tee, mis aitab muuhulgas kaasa ka krooniliste haiguste ravis, mille juurpõhjusteks on viirused nagu EBV, vöötohatis, herpesviirused jne. Tüümian, mis on üks antioksidantide rikkamaid toite üldse, aitab ka külmetuste ja nakkuste korral ning on kasulik neile, kelle päevades on palju stressi.

Valmistamisjuhend: Pane tassi mõned tüümianivarred ja vala peale kuum vesi. Lase tõmmata vähemat 15 minutit. Soovi korral lisa juurde töötlemata mett ja/või sidrunimahla, mis võimendavad tüümiani tervendavaid omadusi veelgi! Tee tüümianiteest endale igapäevane abimees, et lisada päevadesse kindlustunnet ja rahu.

Nipp: Lase keedetud veel enne veidi jahtuda, kui tüümianivartele peale valad. Nii on tüümianist veelgi rohkem kasu.

Loodetavasti leidsit siit postitusi ideid, kuidas terve ja elujõulisena püsida. Elusväli tiim soovib sulle sügiseks tervist ja jaksu!