

Micronutrients = Vitamines i Minerals

Gràcies a la seva funció el nostre organisme pot exercir totes les funcions biològiques, des de mantenir un correcte equilibri hormonal fins a potenciar el sistema immunitari.

Principals VITAMINES per ajudar a reforçar el nostre sistema immunitari:

Vitamina A: Ajuda a la formació i regeneració de la pell i mucoses

Vitamina B: Bàsica per la formació dels glòbuls vermells

Vitamina C: Alt poder antioxidant i protector davant l'agressió dels radicals lliures

Vitamina D: Molt important per modular la resposta del nostre sistema immunitari

Vitamina E: Antioxidant que ajuda a combatre infeccions

Principals MINERALS per ajudar a reforçar el nostre sistema immunitari:

Zinc: Afavorir el creixement de la pell i el nostre sistema immunitari de manera global

Seleni: Influeix a les capacitats antioxidants del nostre cos

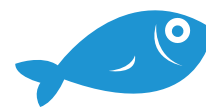
Ferro: Essencial per la producció de l'hemoglobina

Coure: Intervé en la formació de glòbuls vermells i enforteix el sistema immunitari.

Aliments rics en vitamines i minerals que afavoreixen el nostre sistema immunitari:



Verdures: Pastanaga, bròquil, batata, kale, espinacs, escarola, bledes, col, patata, tomàquet, oli d'oliva, cogombre i xampinyons.



Animal: Ous, vedella, pollastre, gall dindi, xai, salmó, bacallà, sardines, arengades, fetge de vedella i ostres



Làctics: Formatge, mantega, iogurt grec natural, llet



Fruita: Meló, albercoc, mango, kiwi, maduixes, papaia, pinya, avocats i cítrics en general



Fruits Secs: Anacards, ametlles, avellanes, cacauets, pinyols, nous i nous del Brasil



Llegums: Llenties, cigrons, mongetes, , pèsols