



ALIMENTOS QUE MEJORAN LA INMUNIDAD



La medicina ortomolecular nos indica que un cambio en el estilo de vida actual con un equilibrio en los nutrientes adecuados va a permitir fortalecer el sistema inmunológico.



La megadosis de Vitamina C es clave para mejorar la capacidad de respuesta inmune ya que los leucocitos (nuestras células de combate) necesitan de Vitamina C para un efectivo funcionamiento.

Adicional a la Vitamina C, una alimentación antiinflamatoria con un aporte adecuado de alimentos ricos en Vitamina D, Zinc y Omega 3 ayudan a fortalecer la inmunidad, entre ellos están: frutos secos y semillas, pescados azules como salmón, trucha, sardina, arenque, etc., huevo, aceite de hígado de bacalao, entre otros. Además tomar sol es la mejor fuente de Vitamina D.