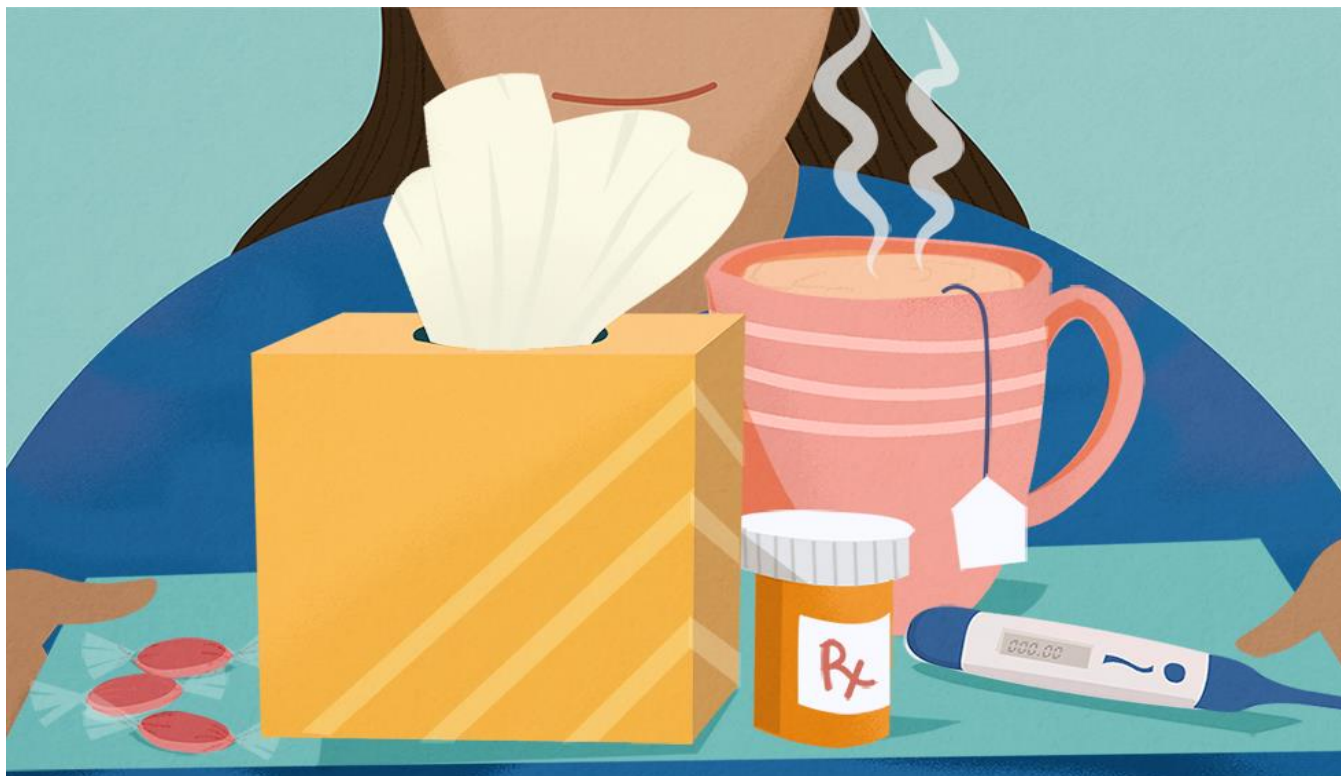




## [Prihaja sezona prehladov]



### Kako se boriti proti prehladu

[Nič ne more nemudoma ozdraviti prehlada, obstajajo pa sredstva, ki lajšajo simptome in preprečujejo zagrenjeno počutje.]



- Pijte dovolj tekočine
- Počivajte
- Blažite boleče grlo
- Srkajte tople napitke
- Vlažite zrak



## [Preventiva, ne kurativa]

[Viramini, minerali in antioksidanti so krivci za močno telo, zato brez njih nimate dovolj moči za obrambo pred boleznimi. Sadje in zelenjava niso Edina živila, ki so pomembna.]

- **Ribe** [Losos in tuna sta bogata z omega3 maščobami, ki pomagajo zmanjševati vnetja.]
- **Česen** [Vsebuje elicin, ki producira močne antioksidante.]
- **Jogurt in kefir** [Probiotična živila so dober vir bakterij, ki pripomorejo k zdravim prebavilom. ]
- **Gobe** [Vsebujejo antioksidante, vitamin in vlakna, ki poživijo imunski system. ]



## [Smoothie za poživitev imunskega sistema]

→ Jabolko, korenček in pomaranča

[Pripravljen napitek vsebuje kalij, folno kislino in vitamine A, B6 in C. ]



Vir: <http://www.health.com/health/gallery/0,,20631007,00.html#oysters-5>  
<https://www.healthline.com/health/juice-immune-system-boost#1>