

## *2 Immunsystem!*

In Anbetracht der aktuellen Situation ist es wichtig, das Immunsystem gesund zu halten und zu stärken.

Hier fünf weitere Lebensmittel, die gegen ein schwaches Immunsystem helfen:

1. Beeren: reich an Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen, welche das Risiko für Infektionen senken.
2. Kokosöl: enthält Fettsäuren, welche vor Infektionen schützen.
3. Süssholz: hilft bei der Abwehr verschiedener Viren, Bakterien und Pilze. Keine übermässige Zufuhr!
4. Nüsse und Samen: enthalten wertvolle Inhaltsstoffe (Kupfer, Selen, Vitamin E und Zink), welche wichtig für ein gesundes Immunsystem sind.
5. Vitamin-A-haltige Lebensmittel: unterstützen schwache Immunsysteme und verringern die Wahrscheinlichkeit von Infektionen (Süskartoffeln, Karotten, Fisch, rote Paprika...).

Gerne kümmern wir uns um das Kulinarische für Dein Fest und verwöhnen Dich mit internationalen Gerichten. Melde Dich bei uns: [info@sonrisaglobal.ch](mailto:info@sonrisaglobal.ch)

