

## ***Stärke dein Immunsystem!***

In Anbetracht der aktuellen Situation ist es wichtig, das Immunsystem gesund zu halten und zu stärken. Hier fünf Lebensmittel, die gegen ein schwaches Immunsystem helfen:

1. **Eisenhaltige Lebensmittel:** eine eisenarme Ernährung würde zu Blutarmut und einem schwachen Immunsystem führen.
2. **Probiotika:** das sind lebende Mikroorganismen, die eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Organismus (ist z.B. in Sauerkraut oder Joghurt enthalten).
3. **Vitamin-C:** entzündungshemmend, antibakteriell und antioxidativ.
4. **Ingwer:** entzündungshemmend, antioxidativ, und antimikrobiell.
5. **Knoblauch:** enthält aktive Stoffe wie z.B. Allicin.

Nächste Woche folgen weitere fünf Lebensmittel...

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)

