

# Renforcer ses défenses immunitaires

<https://www.grenault.net/forum/salon.html?idsalon=8594>

Ces éléments consolident nos défenses naturelles :

- Probiotiques
- Vitamines C, D, A et E
- Zinc, Magnésium, Fer et Sélénium

## **Probiotiques**

Yaourts  
Cornichons, olives  
Levure de bière  
Fromages persillés

## **Vitamine C**

Poivron rouge cru ou cuit  
Papaye  
Kiwi  
Orange  
Mangue

## **Vitamine D**

Sardines  
Anchois  
Hareng

## **Vitamine A**

Abats de dinde ou de poulet  
Foie de bœuf  
Jus de carottes et carottes

## **Vitamine E**

Huile de tournesol, de colza  
Germe de blé  
Noix, noisettes

## **Zinc**

Huîtres  
Foie de veau  
Bœuf braisé  
Pain de seigle  
Maroilles

## **Magnésium**

Bigorneaux  
Germe de blé  
Amandes, noix de cajou  
Chocolat noir 70 %  
Anchois

## **Fer**

Foie de bœuf  
Haricots blancs  
Viandes rouges  
Boudin noir

## **Sélénium**

Noix du Brésil  
Huîtres  
Thon en conserve

On trouve aussi ces éléments dans des **préparations toutes prêtes** en pharmacie (*Multi-vitamines et minéraux / Probiotiques*) en comprimés, gélules, ampoules, etc.

On peut ajouter :

- Ail
- Gingembre
- Citron
- Propolis et gelée royale
- Echinaea
- Oligoéléments : cuivre-or-argent, zinc-sélénium

Passez un hiver tranquille !

Voir aussi : ► **Prévention de la grippe**

-

Loisirs et Passions

<https://www.grenault.net>