

Shots para mantener el sistema inmunológico saludable

Nuestro sistema inmunológico es complejo y está influenciado por muchos factores, su principal función es mantener fuera del cuerpo a los microorganismos infecciosos tales como bacterias, virus y hongos.

Con la llegada del frío y la influenza al acecho, es importante tomar medidas para evitar contagiarse. Una forma simple y efectiva es incorporar algunos alimentos ricos en vitaminas y minerales en nuestra dieta, así como dormir bien. Sin embargo, si esto no es suficiente hoy te dejamos algunas opciones caseras y productos que puedes comprar para fortalecer tu sistema inmunológico y darle un boost de energía.



SHOT DE JENGIBRE Y LIMÓN



Esta bebida es antioxidante ayuda a aumentar las defensas y depurar aquellas toxinas que pueden llegar a causar alguna enfermedad respiratoria.

Modo de preparación:

En un extractor de jugo o licuadora, agrega un trocito de jengibre, el jugo de medio limón amarillo o uno verde entero, 2 onzas de jugo de toronja y una cucharadita de miel.

La recomendación es tomarlo por la mañana en ayuno.

SHOT DE NARANJA, BERRIES Y AJO



Es una bebida con una excelente fuente de vitamina C, ayuda a aumentar las defensas por su alto contenido de propiedades antimicrobianas.

Modo de preparación:

Mezcla en un extractor de jugo o licuadora, el jugo de ½ naranja, 2 cucharadas de blueberries, ½ diente de ajo pequeño y ½ cucharadita de canela.

La recomendación es tomarlo por la mañana en ayuno.

SHOT TROPICAL



Esta bebida al ser rica en antioxidantes aporta muchos beneficios al cuerpo, protegiéndolo de infecciones respiratorias. Sin embargo, aporta muchos beneficios adicionales al cuerpo como: protege al corazón, reducen el colesterol y tiene alto contenido en fibra.

Modo de preparación:

Mezcla en un extractor de jugo o licuadora, 5 fresas, 1 guayaba, jugo de una naranja y 2 cucharadas de granada.

La recomendación es tomarlo por la mañana en ayuno.

SHOT DE ZANAHORIA Y CÚRCUMA



La zanahoria es rica en vitaminas A, C y E que luchan contra las infecciones, mientras que la cúrcuma es un gran estimulante del sistema inmunológico.

Modo de preparación:

Mezcla en un extractor de jugo o licuadora, 2 zanahorias, un trocito de piña, 1 cucharadita de cúrcuma y una pizca de pimienta negra.

La recomendación es tomarlo por la mañana en ayuno.

Pero si lo tuyo no es preparar tus propios shots aquí te dejo unas recomendaciones de lugares donde los puedes adquirir.



Alma Pura:

Cuenta con una amplia gama de shots antiinflamatorios, circulatorios, detox y ricos en calcio, que seguramente no encontrarás tan fácil en otro lugar.

Dirección: Campeche 125, Roma Sur.



Mora Mora:

Shots y otros jugos con frutas y vegetales que son excelentes fuentes de vitaminas y minerales aquí los puedes encontrar.

Dirección: Insurgentes Sur, 1458, Actipan.



Half & Half:

Tienen shots con jengibre, naranja, limón, espirulina, cúrcuma, colágeno, aloe y más, ideales para proteger tu salud y belleza.

Dirección: Amsterdam 55, Hipódromo Condesa.