# **Que manger en automne pour ne pas être malade : les 13 meilleurs aliments, Part 2.**

***En automne notre organisme devient vulnérable et tombe facilement malade. Afin de renforcer notre immunité et augmenter la résistance à l’infection, nous allons vous conseiller d’inclure dans votre alimentation quotidienne certains aliments qui vous aideront à vous sentir mieux, récupérer plus rapidement et être fort au quotidien.***

Nous avons commencé à évoquer la liste des aliments qui peuvent vous aider à maintenir votre système immunitaire sain à l’approche de l’automne et avec le climat qui change radicalement en cette période. Nous poursuivons ici notre courte étude sur ces aliments qui vous font du bien, qui vous aident à rester en bonne santé et aller toujours de l’avant, sans perdre le moral.

**7. Citrouille**

La citrouille est un produit très savoureux et sain. Sa pulpe contient un grand nombre de vitamines et d’oligo-éléments. Par exemple, la pectine, les minéraux, les vitamines rares T et K, ainsi que C, B1, B2, B5, E, PP, le zinc, le fer, le cuivre, le cobalt, le potassium. La beauté orange est également riche en bêta-carotène, qui est responsable de la formation dans le corps de la vitamine A. Elle aide à son tour les protéines à réguler l'interaction appropriée entre les cellules, ce qui renforce la résistance du système immunitaire aux virus. La consommation régulière de ce légume aide à réduire le taux de cholestérol dans le sang, à améliorer la circulation interstitielle des fluides, ce qui est utile pour le cœur et les reins. En outre, la citrouille active le foie et les processus de digestion. L'effet est si doux qu'il est même inclus dans le régime alimentaire pour les maladies du tractus gastro-intestinal et du cholelithiasis.  
  
Afin de calmer le système nerveux, il faut boire un demi-verre de jus de citrouille frais, mélangé avec 2 cuillères à soupe de miel. Une recette pour une soupe de citrouille simple et savoureuse, qui remonte bien le moral pendant le temps maussade, est ici :

Ingrédients:  
  
• Potiron de taille moyenne - 1 pcs.  
• Petites pommes de terre - 1 pcs.  
• Tige de poireau - 1 pcs.  
• Sel - pincée  
• Poivre - pincée  
• Marjolaine - pincée  
• Eau - 750 ml  
• Bouillon de poulet - 2 cube  
• Huile d'olive - 1 cuillère à soupe  
• Crème de fromage - 250 g

**Méthode de préparation**  
  
1. Éplucher la citrouille et la pomme de terre et les couper en cubes. Couper en petits anneaux la tige de poireaux. Mettez tout dans une casserole et faites revenir pendant 5 minutes avec de l'huile d'olive.  
2. Verser le mélange résultant avec de l'eau, du sel, du poivre, ajouter des épices et des cubes de bouillon de poulet. Porter à ébullition et cuire pendant 20 minutes à feu moyen, couvrant avec le couvercle.  
3. Après 20 minutes, retirer du feu et battre dans un blender jusqu'à l’obtention d’une purée.  
4. Si la soupe est trop épaisse, diluez-la avec de l'eau. Selon goût, ajoutez de la crème de fromage au blender. La soupe aura un goût agréable et crémeux.

**8. Chocolat amer**

Selon les scientifiques britanniques, le chocolat amer est exactement ce qu'il faut pour renforcer l'immunité. Il contient peu de sucre et de matières grasses. Et le cacao, qui est un antioxydant naturel concentré, est responsable des propriétés bénéfiques du chocolat amer. Dans sa composition, il existe des lymphocytes T, qui sont responsables d'une réponse immunitaire spécifique.  
  
En outre, le chocolat est riche en théobromine, ce qui contribue à maintenir le tonus du muscle cardiaque et qui est utilisé pour traiter les maladies broncho-pulmonaires. Et bien sûr, le chocolat amer active le cerveau, améliore la mémoire. Cependant même avec le chocolat aussi utile il faut faire preuve de prudence et connaître la mesure.

**9. Epices**

Les épices sont des additifs naturels biologiquement actifs qui peuvent rendre notre nourriture curative et parfaite. Pratiquement toutes les épices ont des propriétés curatives et préventives.  
  
Lors de la préparation des plats, ajoutez diverses épices et aromates : feuille de laurier, cannelle, origan, persil et aneth, racine de céleri. Ces épices ont un effet anti-inflammatoire, contribuent à augmenter l'immunité et peuvent décorer n'importe quel plat.

**10. Oignon**

L'oignon est, peut-être, l'un des produits les plus précieux et les plus utiles. Il a des propriétés antiseptiques et bactéricides, il est bon pour combattre les maladies catarrhales et tue les virus. Les oignons sont utilisés activement pour combattre le rhume et pour la prévention des maladies infectieuses. Les phytocides de l’oignon sont inhalés lors des angines et des processus inflammatoires dans les poumons. L’oignon frit dans du beurre ou bouilli dans du lait adoucit la toux.  
  
De plus, l'oignon aide à abaisser le niveau de cholestérol dans le sang et abaisse le taux de sucre dans le corps. C'est pourquoi il est recommandé pour les personnes atteintes de diabète.

**11. Ail**

En ce qui concerne l'immunité et la prévention du rhume, il est impossible de ne pas se rappeler de l'ail. C'est un antibiotique naturel qui contient beaucoup de substances utiles et nutritives. L'ail est riche en calcium, phosphore, sélénium, et vitamine C. Un goût piquant et l'odeur d'ail sont le résultat de la forte teneur en huiles essentielles et de phytocides dans sa composition. C'est pourquoi, pour des raisons de bonne santé et d'immunité forte, vous devez ne pas faire attention à l'odeur qu'il laisse derrière lui. En outre, vous pouvez facilement combattre cette odeur en mâchant une branche de verdure ou une pomme verte.  
  
Il est important de se rappeler que seul l'ail brut possède des propriétés médicinales. Le traitement thermique réduit considérablement son efficacité.

**12. Verdure**

Le persil, le céleri, les oignons de printemps, la laitue, le basilic - absolument toute cette verdure est un entrepôt de nutriments et de macro nutriments. Ils contiennent beaucoup d'acide folique, qui joue un rôle important dans la croissance et la reproduction des cellules qui nous protègent de l'invasion des agents pathogènes dangereux. Par exemple, 1 cuillère à café de persil haché fournira une dose de choc en vitamines et minéraux. Grâce à la teneur en presque toutes les vitamines, le calcium, le fer et le phosphore, le persil aide bien pour le rhume et la grippe.  
  
Et comme la verdure décore n’importe quel plat, lui confère un goût piquant et un arôme inoubliable, il est très facile de l’utiliser partout en cuisine! Lors de la préparation de la soupe, du ragoût ou de la purée végétale, n'oubliez pas d'ajouter un peu de feuilles finement hachées au plat.

**13. Grenat**

Ce n'est pas seulement un fruit délicieux, mais aussi un fruit utile. Le grenat contient 6 acides aminés précieux. C'est pourquoi il peut remplacer la viande, car ces acides aminés ne sont contenus que dans ces deux produits. En outre, ce fruit comprend d'autres substances utiles et des vitamines: tanins, sucre, fibres, potassium, sodium, calcium, manganèse, fer, magnésium.  
  
Sans oublier la vitamine C, qui renforce l'immunité. Il est recommandé de boire du jus de grenade lors des rhumes et des maladies infectieuses comme un anti-inflammatoire et un tonique.

C’est maintenant à vous de tester, gouter, voir comment améliorer votre alimentation quotidienne avec ces aliments santé. L’automne est une période où le corps a tendance à ralentir son activité, et il est indispensable de savoir comment maintenir le rythme, rester en bonne santé et avoir la meilleure récupération possible. C’est à vous !

Tchoumatchenko Denis

[www.deniss.org](file:///M:\ARTICLES\ARTICLES\www.deniss.org)

Keyword: immunité, automne, aliments, augmentation immunitaire, résistance de l’organisme, nutrition, citrouille, chocolat amer, épices, oignon, ail, verdure, grenat, vitamines, vitamine e, vitamine B1, vitamine C, vitamine T, vitamine K, vitamine B2, vitamine B5, vitamine PP, pectine, minéraux, zinc, fer, cuivre, cobalt, potassium, lymphocytes T, calcium, phosphore, sélénium, tanins, sucre, fibres, potassium, sodium, calcium, manganèse, fer, magnésium, acides aminés.