يؤثر ارتفاع هرمونات التوتر سلباً على الصحة، إما عبر إضعاف المناعة وزيادة قابلية الإصابة بالأمراض، أو عبر تحفيزها المفرط لما لها من ،E و C و A مسبباً أمراض المناعة الذاتية والالتهابات. وللتغلب على ذلك، ينصح بتناول أطعمة غنية بفيتامينات في زيت كبد السمك وصفار البيض (مع مراعاة التوازن A خصائص مضادة للأكسدة تعزز المناعة وتقلل الالتهاب. يوجد فيتامين في E في الحمضيات، البروكلي، والتوت، وفيتامين C مع بيتا كاروتين الموجود في الفواكه الصفراء والبرتقالية)، وفيتامين الجوز، والحبوب، والأفوكادو. إضافة هذه الأطعمة للرجيم يحسن الصحة العامة ويُعزز الشعور بالسعادة.

Summarized by © lakhasly.com