Jak posílit náš organismus?



Jak tomu uniknout, když se do jara nemůžeme zavřít doma? Odpověď je nasnadě: co nejvíc posílit svou imunitu, aby náš organismus atak nemoci přepral!

Hýbejme se

Je už dávno prokázáno, že **ti, kteří pravidelně sportují, jsou odolnější vůči nemocem**, a pokud onemocní, průběh je výrazně lehčí než u lidí, kteří neprovozují žádnou fyzickou aktivitu.

Když se totiž rozhýbeme, začnou do organismu proudit z buněk imunitního systému protizánětlivé cytokiny, dochází k vyšší aktivitě bílých krvinek a k vylučování antibakteriálních látek z potních žláz. Nemusí to být hned hodina moření se ve fitku, **postačí i svižná procházka**.

Vyspěme se do růžova

Co je lepší – dívat se do půlnoci na televizi a vstávat v pět, anebo se pořádně vyspat? Druhá možnost je správně. Zatímco spíme, dochází ke zvýšené produkci látek, které likvidují patogeny. Mimoto se navíc posiluje i imunitní paměť, aby tito škůdci byli příště zastaveni ještě rychleji. Snažme se proto spát denně alespoň 7 až 8 hodin čistého času.

Bůček to nezvládne

Nic neudělá naše tělo odolnější než pestrá a vyvážená strava. Zvlášť během podzimních a zimních měsíců je potřeba, abychom do těla dostali dostatečnou dávku vitamínů, minerálů a esenciálních mastných kyselin. **Pokud chceme nakopnout svou imunitu, do svého jídelníčku musíme zařazovat ovoce, zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny, ořechy a semínka.**

Největší obránci: vitamín C a D

Nejdůležitější roli hraje vitamín C, který působí jako antioxidant, chrání tělo před volnými radikály a podporuje tvorbu bílých krvinek. Skrývá se v čerstvém ovoci a zelenině, pokud je nemáme k dispozici v dostatečném množství, můžeme sáhnout po doplňcích stravy.

Hned za ním je co do důležitosti vitamín D, známý jako „sluneční vitamín“. **Podporuje imunitní systém a bojuje proti zánětům.** Na významu získal vitamín D i v době pandemie Covid-19. V našich zeměpisných šířkách, i když slunce praží, dostatek „déčka“ bohužel nevytvoří. Obsahují ho ryby a hovězí maso, to však také nestačí, endokrinologové proto radí zvolit doplňky stravy.

Dvojice bojovných minerálů: zinek a selen

Ruku v ruce se na správném fungování imunitního systému spolu s vitamíny podílejí také minerály, a to zejména zinek a selen. **Zinek se stará o to, aby se viry nedostaly do jádra buňky, zatímco selen zbavuje tělo jedů a chrání ho před nemocemi.** Oba dva minerály se vyskytují ve snadno dostupných potravinách – zinek v hovězím mase, luštěninách nebo celozrnných obilovinách, selen především v ořeších a semínkách. Jejich příjem samozřejmě můžeme podpořit i doplňky stravy.

Otužujme se!

Jsou tací, kteří se od časného jara hluboko do podzimu koupou v rybníku nebo v bazénu na své zahradě. Jsou dokonce otužilci, kteří milují koupání v zamrzlé vodní ploše. Podle vědeckých studií však **stačí, když si dáme každý den (v létě i v zimě) zhruba devadesátisekundovou studenou sprchu**

Příroda nabízí echinaceu a rakytník

Jedničkou mezi bylinkami, které dokážou posílit imunitu, je třapatka nachová (echinacea). Od pradávna ji využívají severoameričtí indiáni. **Působí proti nachlazení, chřipce a dalším nemocem dýchacích cest.**

První zmínka o rakytníku, dalším přírodním zázraku, byla napsána před 1 300 lety v tibetské knize léčivých umění. **Jasně oranžové bobulky rakytníku obsahují až 200krát vyšší množství vitamínu C než citron**, a tak se dokáže pořádně poprat s viry a bakteriemi, které útočí na náš organismus.

“Superpotraviny” jako česnek, hlíva, zázvor…

Existuje celá řada potravin, které si díky svému léčivému složení vysloužily nálepku „superpotraviny“. Jsou

to třeba **česnek, hlíva nebo zázvor, jež působí jako účinná prevence před nachlazením nebo chřipkou**. Česnek obsahuje alicin, který bojuje proti mikrobům způsobujícím infekci. Zázvor má silné protizánětlivé účinky a zároveň čistí lymfatický systém od nebezpečných toxinů. A hlíva ústřičná je silný antioxidant, který obsahuje minerály (selen) i vitamíny (B, C, D, K), a tím výrazně podporuje imunitní systém.