Na chřipku připravit!



Podzimní a zimní dny jsou pro tělo zatěžkávací zkouškou. Teploty rychle klesají, dny se krátí a spolu s tím jde dolů i náš elán. **Nedejte virům a bakteriím šanci, ale vytvořte obranný štít,** na který si netroufnou. **Základem je nejenom vyvážená životospráva s dostatkem přirozeného pohybu, ale také odpočinek a spánek, dostatečné množství vitamínů a minerálů v jídelníčku a především vyrovnaná psychika** Někdy je těžké nestresovat se z maličkostí, ale co určitě udělat můžeme je vybírat si společnost správně naladěných lidí, omezit sledování negativních zpráv a začít den úsměvem do zrcadla!

Vyvážená životospráva

Pevné zdraví začíná na talíři a pokračuje v zažívacím traktu. Poslední výzkumy ukazují, že **střevní mikroflóra je pro obranyschopnost organismu klíčová.** Dokonce prý dokáže ovlivňovat naše nálady. Proto se snažte pečovat i o tuto část těla. Třeba tím, že budete konzumovat potraviny bohaté na vlákninu (zelenina, ovoce, luštěniny), probiotika (kefír, kysané zelí, kombucha), vyhnete se průmyslově zpracovaným potravinám, přemíře cukru, bílé mouky, alkoholu i tabáku.

V chladných měsících je tělo potřeba zahřát. Zkusit to můžete podle ajurvédy, která rozděluje potraviny na zahřívací, ochlazující a neutrální. K zahřívacím patří polévky, drůbeží, hovězí a vepřové maso, vejce, skořice, zázvor, cibule, česnek, pórek, křen a další. Ochlazujícími potravinami jsou potom např. mléko, jogurty, káva, rafinovaný cukr, mouka, tropické ovoce, rajčata, olivy. Neznamená to však, že byste se jim museli v zimě nutně vyhnout, jen je lepší je poněkud omezit.

Co byste si měli rozhodně dopřát v míře vrchovaté, je česnek. Jedná se o přírodní antibiotikum. Obsažený alicin má antibakteriální, antivirové a antioxidační schopnosti, selen zase pomáhá s onemocněním

horních cest dýchacích i astmatem. Nejlepší je konzumovat česnek čerstvý. Můžete jím potřít topinku, přichystat z něj pomazánku a dochutit jím nepřeberné množství jídel v čele s polévkami a saláty.

Vitamínovou bombu představuje kysané zelí a voda z něj, což ocenili už staří mořeplavci chránící se před kurdějemi. Připravit si můžete domácí, ale stejně dobře funguje i to koupené. Zelí a zelná šťáva pomáhají vyčistit trávicí systém a dle některých výzkumů mohou být dokonce prevencí proti rakovině jater a tlustého střeva. Jestliže s pitím zelné šťávy začínáte, stačí vám maximálně 200 ml denně. Má totiž projímavé účinky.

Bylinky

Vybrat jen pár bylinek podporujících imunitu je nesmírně složitou disciplínou. Dá se říct, že každá bylina svým způsobem působí na obranyschopnost organismu, protože pomáhá té které části těla. Ať už jejím posílením, detoxikací nebo třeba regenerací. Bylinky je vždy lepší užívat jako prevenci nebo při první známce tělesné nepohody. Vyvarujte se bylinkám, které neznáte, a pokud trpíte alergií na potraviny nebo některé látky, konzultujte použití bylin se svým lékařem.

Proti nachlazení by vám v domácí lékárničce neměla chybět echinacea. Používá se především ve formě tinktury, sirupů či kapek a nechybí ani v populární čínské medicíně, podle níž eliminuje chladný vítr z povrchu těla a zahřívá jang ledvin. Použít ji můžete preventivně a při prvních náznacích onemocnění prochladnutím. Tuto bylinku nelze užívat dlouhodobě a je také důležité dodržovat doporučené dávkování, jinak může docházet naopak k oslabení imunitního systému.

Kyselý rakytník rozhodně není žádnou novinkou v boji proti nachlazení. Tyto sytě oranžové bobulky ukrývají komplex bioaktivních látek podporujících detoxikaci organismu. Vnitřní konzumace sirupů, tinktur, čajů i pochoutek vyrobených z rakytníku je díky pestré škále vitamínů, minerálů, nenasycených mastných kyselin i antioxidantů skvělou cestou, jak posílit naši obranyschopnost.

Stejně tak nádherné plody šípku dokážou s naším obranným štítem dělat zázraky. Sáhnout byste po nich měli jednak díky vysokým dávkám vitamínu C, který obsahují, jednak díky flavonoidům, karotenu, hořčíku i pektinu. Poslední jmenovaný napomáhá ke správnému trávení a ve střevech se, jak známo, skrývá klíč k pevnému zdraví! Šípky navíc nic nestojí, v září a říjnu je můžete sklízet ve volné přírodě. Pak už je stačí jen šetrně usušit, aby v nich zůstalo co nejvíce vitamínu C a dalších cenných látek.

Méně známou bylinkou je astragalus neboli kozinec blanitý. Čínská medicína ho doporučuje proti stárnutí, na četné dětské nemoci i pro posílení imunity, především u mladší generace. Kořen této fialové rostlinky lze využít i v kuchyni k masu, zeleninovým směsím i luštěninám. Připravit z něj můžete domácí odvar, po němž se vám bude klidněji usínat. Pokud nemáte rostlinku po ruce, není problém ve zdravé výživě nebo lékárně koupit sušený kořen, tinkturu nebo kapsle.

Velmi oblíbená je také konzumace hub shiitake, reishi, hlívy či cordyceps. Některé seženete v běžných obchodech a lze z nich vařit, z jiných se vyrábí potravinové doplňky určené právě pro posílení imunity. Dalšími oblíbenci na podporu obranyschopnosti, které v bylinných lékárnách běžně zakoupíte, jsou dračí krev, rybí tuk, kolostrum či doplňky na bázi betaglukanů. O používání těchto prostředků se vždy poraďte se svým lékařem.

Nebojte se zimy

Otužování je jednou z cest, jak nebýt překvapen chladným počasím. Pokud si můžete dopřát oddech v sauně s následným ochlazením v bazénku či ledové sprše, rozhodně si ho užívejte ve vrchovaté míře.**Otužovat se můžete i po každodenní hygieně ve sprše nebo vaně**. Teplotu vody můžete ubírat postupně, aby šok nebyl tak velký. **Začít můžete jen pár vteřinami, které budete postupně prodlužovat.**

I když každý chceme mít doma teplíčko, pokud chceme být skutečně fit, neměli bychom v interiéru přetápět. Doporučená teplota je v rozmezí 18 – 20 °C. Rozhodně pravidelně větrejte, abyste zajistili přísun čerstvého vzduchu. Pokud vás doma trápí suchý vzduch, zamyslete se nad pořízením chytrého zvlhčovače. Pomohou také čerstvé květiny, sušení prádla, aromalampy či odpařovače na topení.