Zbrojíme proti podzimnímu nachlazení



Vitamíny posilují

Podzim je doba, kdy nám **příroda nabízí čerstvé ovoce, pestrou paletu zeleniny. Všechno, co se na našich zahradách a v sadech urodí, je plné vitamínů a minerálů, které imunitu dokáží posílit.**

Není žádnou velkou nadsázkou, když se říká, že **jablka jsou „kulaté lékárny“**. Obsahují vitamín C, betakaroten, spoustu vlákniny. Bojují proti infekcím, mají detoxikační a regenerační účinky, posilují imunitu, zvyšují vitalitu, tedy je v nich všechno, co potřebujeme. Také hrušky jsou nadupané zdravím.

Na mezích se červenají šípky, dozrál rakytník. Z nich vitamín C přímo prýští. **Vynikajícím zdrojem vitamínu C je také listová zelenina, například zelí, brokolice či růžičková kapusta, pozadu nezůstávají rajčata.**

A co teprve zelí! V něm máme domácího, snadno dostupného a neúnavného bojovníka proti bakteriím a virům. Obsah vitamínu C je v kysaném zelí dokonce vyšší než v čerstvém. Už deseti deky pokryjeme denní potřebu vitamínu C více než z jedné třetiny.

Stres je velký nepřítel

Tomuto synonymu moderní doby se jen těžko vyhneme, protože jeho příčinou nemusejí být jen dramatické události, ale i běžné hektické životní tempo. **Pokud mu ale dovolíme, aby na nás působil dlouhodobě, začne poškozovat náš imunitní systém**, protože tělo se nedokáže samo dostatečně regenerovat. **Stav mysli skutečně ovlivňuje fyzické zdraví naprosto zásadně.**

Při zvládání stresu bychom si měli uvědomit, že nemusíme každou situaci kontrolovat, ne všechno, co děláme, je stejně důležité. I velké úkoly můžeme zpravidla rozdělit na malé, postupné kroky. **Zkusme se na problémy dívat s nadhledem, hledat kolem sebe pozitivní podněty, co nejvíc se smát.**

Velmi důležitý je rovněž dostatek spánku. Minimální doba, kterou lékaři doporučují, abychom tělu dopřáli regeneraci, je 7-8 hodin. Pokud spíme kratší dobu, oslabujeme imunitní systém a snadněji podlehneme nachlazení, rýmě nebo jiným onemocněním.

Pohyb je v pohodě

Pro silný a správně fungující imunitní systém je potřeba, aby naše tělo bylo v dobré kondici. **Jakékoli aktivity, sporty na čerstvém vzduchu, našemu tělu prospějí.** Nemusíme zrovna běhat maraton, **prospěšná je i jízda na kole, pěší turistika, lyžování, plavání**. I když nás bolí nohy a záda, přemozme se a **vydejme se na každodenní procházku**.

Sportovní aktivity vedou k lepšímu prokrvení organizmu a prohlubují dýchání. Díky tomu se zlepšuje kvalita hlenu v dýchacích cestách a respirační trakt je odolnější proti ataku infekce.

O významu otužování pro naši imunitu už asi nikdo nepochybuje. Pozvolna se otužovat mohou děti i senioři.

Nachlazení je tu natotata

Podzim je záludný v tom, že ráno jsou nízké teploty a v poledne či v odpoledních hodinách ještě slunce silně hřeje. My se buď ráno navlečeme a odpoledne zpotíme, nebo se preventivně při odchodu z domova oblečeme málo, a ono se nám to vymstí.

Nachlazení je proces. Organismus prochladne, sníží se jeho prokrvení, imunitní bariéra se oslabí a pustí k nám nějakou chorobu, třeba běžnou virózu. Nejčastěji ji provází lehká infekce horních cest dýchacích a krku.

V těchto dnech **trávíme více času v uzavřených a málo větraných prostorách, kde na nás viry mohou snadněji zaútočit**. Můžeme na ně narazit na předmětech, kterých se dotýká velký počet cizích lidí, jako jsou například kliky u dveří nebo baterie na umyvadle. **A netýká se to jen Covidu-19, ale všech „obyčejných“ virů.**

Viry, které nám způsobují nachlazení, milují suchý vzduch, který je ve vytápěných místnostech. Proto je dobré používat elektrické zvlhčovače vzduchu.

Do boje!

Jakmile nás nachlazení přes všechny preventivní kroky přepadne, musíme proti němu okamžitě začít bojovat.

Pokud je to možné, **omezíme všechny náročné aktivity a snažíme se co nejvíc odpočívat. Ideální je zůstat den-dva na lůžku, zahřát se, vypotit a co nejvíc spát.**

V lékárně je na výběr obrovské množství léků a přípravků na zahnání příznaků nachlazení. Včasná medikace snižuje počet dnů léčby a riziko rozšíření nemoci na okolní orgány. Ale **nachlazení můžeme zahánět i přírodními zdroji**. Skvělým bojovníkem je vitamín C. V případě počínající virózy však oblíbený citrón nestačí. Abychom z něj získali potřebnou dávku „céčka“, museli bychom těchto kyselých plodů na posezení sníst kilo. Ale **šípky, čaj z nich připravený, to je jiný kalibr**. Mají dokonce patnáctkrát více vitamínu C než citróny! **Úlevu přinese zázvorový čaj s medem, cibulový sirup, vyšší spotřeba česneku. Na kašel zabírá lipový čaj, na teplotu čaj z černého bezu.**

Rýma hlavně otravuje

Říká se, že neléčená rýma trvá týden a léčená sedm dní. Ale slzící oči, ucpaný a odřený nos, pálení nosohltanu, bolest hlavy a skřehotání hlasu můžeme zmírňovat. **Je potřeba doplňovat minerály, hlavně hořčík a zinek, zvlhčovat doma vzduch, konzumovat hodně tekutin, a to jak v podobě vody a bylinkových čajů, tak v silném kuřecím vývaru. Vynecháme mléčné výrobky.**

Večer si dáme horkou lázeň, do které kápneme trochu smrkové silice. Pak zalezeme do peřin a aspoň půl hodiny se potíme.

Babičky dobře dělaly, když při rýmě spoléhaly na napařování. Když si připravíme **parní lázeň obličeje s pár kapkami kafrového, tea tree nebo mátového oleje nebo se lžící sody**, rozpustí se hlen a uvolní se dutiny.

Na obličej si též můžete přiložit ručník namočený v horké vodě. Pomáhá i horká koupel předloktí a chodidel – díky horké vodě se stáhnou cévy v těle i sliznice, a ucpaný nos se tak uvolní.

Náš tip: Šípkový čaj se spoustou vitamínů

Šípky rozdrtíme a přes noc je necháme ve studené vodě. Doporučuje se použít dvacet gramů šípků na jeden litr vody. Krátce před použitím nálev zahřejeme pod bod varu, nevaříme! Poté šípky přecedíme přes co nejhustější síto a případně osladíme medem. Tento čaj sice nemá takovou barvu a aroma jako tradiční šípkový čaj, ale dostanete v něm většinu vitamínů.