ZDRAVÍ A KRÁSA 11. 11. 2020

Chcete posílit imunitní systém? Máme pro vás 9 jednoduchých způsobů, jak se dá podpořit imunita

Imunitní systém je základ našeho zdraví. Jak tedy můžeme zlepšit jeho funkci? Není to nic složitého. Především je potřeba, abychom převzali zodpovědnost každý sám za sebe a své zdraví. Změnou životosprávy a své psychiky dokáže imunita zázraky. A to se nám bude hodit celoročně, nejen v době pandemie. Silný imunitní systém pro zdraví potřebujeme. Takže pojďme na to.

1. Zdravá strava je pro imunitní systém naprostý základ

Aby imunitní systém správně fungoval, potřebujeme jíst **dostatek kvalitní stravy**. Nejlépe v bio

kvalitě. Spousta lidí ale stále neví, co si představit pod pojmem zdravá strava, protože v dnešní době každý doporučuje něco jiného. Je to naprosto jednoduché. **Aby imunita dobře fungovala**, je nejdůležitější jíst skutečné potraviny a jídla z těchto potravin připravená. **Skutečné potraviny** jsou živočišného i rostlinného původu **bez průmyslového zpracování**. Mezi skutečné potraviny patří ovoce, zelenina, maso, mléko, vejce a zdravé tuky. Omezte sacharidy, a to nejen cukr, ale i těstoviny, pečivo, rýži a brambory. **Vyhýbejte se vysoce průmyslově zpracovaným potravinám**, aby váš imunitní systém netrpěl.

2. Imunitní systém a pitný režim

Další důležitou součástí **pro silný imunitní systém, je dostatečný přísun tekutin**. Tělo je z velké části tvořeno vodou, a proto je potřeba pro jeho správnou funkci vodu stále doplňovat. **Pijte nejlépe čistou vodu**, případně ochucenou ovocem, dále bylinkové nebo zelené čaje. Nápoje nedoslazujte, vychutnávejte si jejich přirozenou chuť. Vyhněte se alkoholu, ten naopak imunitní systém oslabuje.

3. Vitamín D3 je pro imunitní systém nezbytný

Vitamín D3 podporuje vstřebávání vápníku, tudíž přispívá k udržení zdravých kostí, zubů a posiluje svalovou aktivitu a imunitní systém. Vitamín D3 je jediný vitamín, který umí naše tělo vyprodukovat ze slunečního záření. V našich klimatických podmínkách jej ale můžeme ze slunce produkovat pouze od května do září, proto **je potřeba vitamín D3 v zimních měsících suplementovat, abychom imunitní systém podpořili**. Důležité je doplňovat vitamín D3 společně s vitamínem K2. Vitamín K2 zajistí, aby se vápník dostal do kostí a neukládal se v cévách. **Vybírejte ty nejkvalitnější doplňky stravy**, nejlépe bez přidaných látek a konzervantů. Za to vám imunita poděkuje.

4. Vitamín C je pro imunitní systém také velmi důležitý

Je to silný antioxidant a v těle se podílí na ochraně tkání a **značně podporuje imunitní systém**. Vitamín C pomáhá hojit rány, podporuje přirozenou obranyschopnost a odolnost organismu (imunita), chrání před nemocemi srdce a podporuje vstřebávání železa z potravy. Antioxidačně chrání buňky proti oxidačnímu stresu, snižuje únavu a vyčerpání. **Vitamín C chrání před nádorovými onemocněními** a také snižuje množství špatného LDL cholesterolu v krvi. Vitamín C můžeme získávat ze stravy, dostatek je ho v ovoci a zelenině, ale většina z nás má vitamínu C v těle nedostatek, proto je potřeba suplementovat. Vyšší potřebu vitamínu C mají lidé ve stresu, při větší fyzické námaze a kuřáci. Při výběru suplementu opět dejte přednost kvalitnímu doplňku bez přidaných látek a konzervantu, nejlépe s lipozomálním vstřebáváním. To vám zajistí, že se vitamín C dostane přes žaludek do střev.

5. Probiotika jsou pro imunitní systém stejně důležitá jako zdravá strava

Imunita a probiotika bez sebe nemohou být. **Dobře fungující střeva jsou základem pro pevný imunitní systém**. Proto bychom neměli zapomínat na probiotika, která podpoří obnovu naší bakteriální mikroflóry (imunita). Jsou to živé mikroorganismy, které příznivě ovlivňují naše zdraví i imunitní systém. **Probiotika bychom měli užívat pravidelně** ve stravě, případně v potravinových doplňcích. Probiotika obsahují hlavně kysané mléčné výrobky jako jogurt a kefír, ale také kvašená zelenina a kysané zelí.

6. Zdravý spánek znamená vetší imunitu a delší život

Správně fungující imunita musí být odpočinutá. **Klíčem k vašemu zdraví je také proto dostatečný a vydatný spánek**. Při nedostatku spánku se tělo i imunitní systém výrazně oslabuje. Špatně zvolené osvětlení a modré světlo z displejů nás obírají o zdravý spánek. Asi dvě hodiny před ulehnutím je dobré používat brýle proti modrému záření. Aby se vám lépe usínalo relaxujte před spaním, meditujte, čtěte si. **Spát bychom měli dostatečně dlouho**, aby se tělo stihlo zregenerovat. **Dospělí by měli spát denně 7-9 hodin a děti více**. Pro imunitní systém je důležité, chodit spát každý den přibližně ve stejnou dobu a ve stejnou dobu, bychom měli i vstávat. Ideální je se ráno probouzet bez budíku, spontánně a cítit se fit.

7. Meditace pro silnou imunitu

Také meditací můžete posílit imunitní systém. **Meditace zlepšuje náladu, snižuje stres a deprese, prospívá mozku a celému tělu**. Meditovat můžete kdykoli během dne, ale **nejlepší je doba ráno hned po probuzení** anebo večer, než jdete spát. Během meditace tělo regeneruje, takže máte pak více energie a je silná i imunita. **Meditovat můžete v sedě, ale i v leže, při chůzi** a při jakékoli činnosti během dne. Meditace je stav bytí, ve kterém je člověk spojen se svou duší a se svým vnitřním já. Je několik způsobů, jak meditaci provádět, vyberte si tu, která vám nejlépe vyhovuje. **Imunitní systém vám bude za meditace vděčný**.

8. Zdravý pohyb a imunitní systém

Pravidelným pohybem a cvičením také svůj imunitní systém podpoříte. Důležitá je opět pravidelnost. **Vyberte si takový pohyb, který vás bude bavit** a vydržíte u něj, abyste podpořili i svou psychiku. **Nemusíte trávit hodiny v posilovně**, stačí i každodenní procházka na čerstvém vzduchu, běh nebo jízda na kole. Vaše imunita se tím posílí.

9. Pro imunitní sytém je vynikající také otužování

Otužování je další účinný způsob, jak podpořit imunitní systém a zlepšit obranyschopnost organismu. Je potřeba nespěchat a otužovat se postupně. Buďte hodně venku, i když je chladno a příliš se **nenavlékejte do tlustých vrstev**. Volte raději více tenkých vrstev, abyste v případě, že je vám příliš teplo, mohli některou vrstvu odložit. Není dobré tělo přehřívat, abyste se nepotili. Doma můžete začít s vlažnou sprchou a postupně snižovat teplotu. **Další skvělou formou je nová otužovací vlna, které se říká nohy v kýblu**. Jde o ponoření nohou nad kotníky do ledové vody. Zabere to méně času než sprchování celého těla a přináší to také mnoho benefitů. **Otužujte se pravidelně a posilujte tak svůj imunitní systém**.