



ZDRAVÍ A KRÁSA 12. 11. 2021

Oslabená imunita? 5 osvědčených tipů, jak přežít chladné měsíce bez nemocí

Trápí vás oslabená imunita? Chřipka, nachlazení nebo viróza? Tomu všemu se lze poměrně snadno vyhnout. Máme pro vás ověřené tipy, které by měly přinést jistotu úspěchu a zajistit vám zdraví.

Vitamin C a imunita

Je dávno prokázané, že **vitamin C je klíčem ke zdraví**. Vitamin C hraje velkou roli i v prevenci nejrůznějších nemocí. Pochopitelně tedy i nemocí z nachlazení. Dále **chrání před negativními vlivy znečištění ovzduší** – měli by jej užívat nejen lidé z větších měst, ale i kuřáci. A neměl by chybět u žen, které užívají hormonální antikoncepci. Céčko je také silný antioxidant. Tedy likviduje volné radikály, které **mohou poškozovat buňky v těle**. Vitamin C rovněž podporuje imunitní systém (silná imunita) a chrání před nemocemi, ochraňuje tělo před viry a bakteriemi, snižuje hladinu cholesterolu i krevní tlak.

ČTĚTE TAKÉ: [Kneippův chodník prokrvuje nohy a zvyšuje imunitu](#)

Pomáhá hojit rány, zamezuje tvorbě krevních sraženin a **funguje jako přírodní projímadlo**. Také

napomáhá produkci antistresových hormonů a je důležitým faktorem pro tvorbu kolagenu – je skvělou prevencí proti vráskám. Užívat byste jej měli i v případě, že máte křečové žíly nebo hemeroidy. A jak nejlépe užívat **vitamin C** jako prevenci? Ideálně ráno nalačno vypijte sklenici céčka s teplou nebo horkou vodou. Chvilí počkejte a poté se můžete normálně nasnídat, jak jste zvyklí. Za céčko považujeme **čistě vymačkanou citronovu šťávu, 100% citronovou šťávu nebo čistou kyselinu askorbovou**. Pozor na rozpustné a cucavé formy vitaminu C, jsou většinou doplněny nežádoucími látkami a většinou i umělými cukry.

Echinacea a silná imunita

Mezi nejvýznamější **posilovače imunitního systému** patří třapatka nachová neboli echinacea. Jde o **přírodní antibiotikum a antivirotikum**. Působí tak, že stimuluje buňky imunitního systému, které jsou klíčovou zbraní v boji proti infekci. Navíc podporuje v buňkách tvorbu přirozené protivirové substance. Echinacea snižuje náchylnost k nemocem z nachlazení, **pomáhá urychlovat průběh infekčních nemocí**. Chrání proti opakovaným infekcím dýchacích i močových cest. Je prevencí proti oparům i aftům a urychluje hojení ran. Užívat ji můžeme v čaji jako součást pitné kúry anebo ještě lépe **v tinktuře, kde je vyluhovaná do alkoholu**. Na trhu je však k mání echinacea i v mnoha jiných formách – **sirupy, tablety** apod. Odměnou bude silná imunita.

Pravidelné procházky a silná imunita

Že bychom se denně měli hýbat je už otřepaná fráze. Ale denně bychom měli ujít **až 4 kilometry pěšky**. Pokud se nehýbeme jinak – tedy necvičíme doma nebo nechodíme do fitness centra. **Při venkovních procházkách** máme navíc ten bonus, že jsme na čerstvém vzduchu, což už samo o sobě dělá mnoho. Ovšem v zimě pozor – před a po venkovní procházce je nutné přísně **dodržovat pitný režim**. Suchý a mrazivý vzduch venku totiž velmi snadno vysuší sliznice. Zkuste tedy každý den po práci vyrazit alespoň na krátkou procházku venku. Odpočinete si, nabereíte síly, vyčistíte si hlavu a **navíc se posílí imunita**. Udělá vám to zkrátka dobře.

Imunita a med

Blahodárné **účinky včelích produktů** byly už tisíckrát prokázány. Pokud si denně dáme do čaje bytí jen pouhou čajovou lžičku tohoto sladkého elixíru, nebou mít viry žádnou šanci. Už od dávných dob se med užíval pro své **imunitu posilující účinky**. Je také protizánětlivý, léčí nemoci srdce, žaludku, ledvin a jater. Pomůže nám i zevně na kůži, když se spálíte nebo se objeví nějaká drobná ranka. Pokud si **med** dáte před spaním, **významně posílíte svou psychiku**. K tomuto účelu je vhodné tzv. medvědí mléko. Do lehce zahřátého mléka přidejte **dvě lžice medu** a cca 0,05 dcl rumu. Bude se vám krásně spát.



Pálivé koření a imunita

Chilli papričky, pepř nebo zázvor? **Chilli papričky tělo prohřejí**, jsou zdrojem vlákniny a antioxidantů. Jejich konzumace v době nachlazení a viróz se údajně dokonce vyrovná užívání aspirinu. Co se zázvoru týče, zde je hlavně o prohřívací koření, které je skvělou **prevencí nemocí z nachlazení**. Účinné látky obsažené v zázvoru také účinně bojují proti nachlazení, případně jej pomáhají léčit. A **pepř**? I ten zlikviduje veškeré bakterie i viry a postará se o to, aby naše **imunita správně fungovala**.

Autor článku: **Monika Poledníková**