



ZDRAVÍ A KRÁSA 06. 11. 2019

Trápí vás časté nemoci? Podpořte svou imunitu

Mnoho z vás si ihned odpovědělo - vitamín C! Ale pozor, podle nejnovějších výzkumů je vůbec nejdůležitějším vitamínem v boji proti chřipce a...

Podzim je obdobím chřipek a nemocí. Náhlé změny počasí a teplot oslabují imunitu a podporují šíření infekcí. Lidé se více zdržují v uzavřených a nevětraných místnostech, což šíření infekcí ještě urychluje.

Právě na podzim je proto ideální doba zpomalit, zklidnit se a zaměřit se na zdravou životosprávu. Vaše tělo se vám odmění pevným zdravím a množstvím energie do každého nového dne. Přečtěte si, jak zlepšit imunitu a získat energii právě na podzim.

Víte, který vitamín spolehlivě zažene nachlazení?

Mnoho z vás si ihned odpovědělo - vitamín C! Ale pozor, podle nejnovějších výzkumů je vůbec **nejdůležitějším vitamínem v boji proti chřipce a nachlazení vitamín D**. Nejlépe tento vitamín získáte pobytem na sluníčku. Na podzim se dny zkracují, a proto využijte každou možnost jít za dne na procházku a [načerpat energii](#) z blahodárných paprsků.

Nedostatek sluníčka je také jedním z hlavních důvodů, proč je nejvíce nemocí právě na podzim. Zapomenejte tak na cucání citronů před televizí a běžte se raději vyvětrat do nejbližšího parku.



Na podzim trpí náš organismus nedostatkem sluníčka, a tím pádem vitamínu D.

Jak získat energii pro správnou funkci imunity

Po staletí byl podzim obdobím odpočinku, kdy si lidé po sklizni užívali zasloužený oddech a regeneraci. V dnešní době tomu tak není, ale náš organismus přesto s posledními paprsky babího léta začíná **vyžadovat více odpočinku**. Příroda se ukládá na zimní spánek a ani my bychom tento roční cyklus neměli ignorovat.

Dopřejte si proto dostatek spánku, vyhýbejte se stresu, hluku a náročným aktivitám. Do svého denního režimu zařadte jednoduché pohybové aktivity, nejlépe pak svižnou chůzi na čerstvém vzduchu. Aktivní i pasivní odpočinek je velice důležitou součástí vašeho zdraví, dopřejte si ho.

Imunita je ve střevech

Střevní bakterie se zaslouhují o rovnováhu našeho organismu, a proto byste si měli tuto mikroflóru hýčkat. Dopřejte jim dostatek **mléčných živých kultur a kvašenou zeleninu**, která působí jako přírodní probiotikum.

Dodržujte také pitný režim a mějte co nejpestřejší jídelníček, samozřejmě bez polotovarů a nezdravých potravin. Cukr se snažte nahradit kvalitním medem od včelařů - ty ze supermarketu mnohdy nemají s pravým medem nic společného.

Dodržujte hygienické návyky

Chřipka a nachlazení jsou [virová onemocnění](#), která se šíří vzduchem a dotekem. Proto si **často myjte ruce**, a jestli jste na virové infekce hodně náchylní, noste na exponovaných místech, jakým je například přeplněný autobus, roušku.

Otužujte se

Saunování je oblíbenou kratochvílí všech severských národů. Tento blahodárný rituál má opravdu ohromné množství benefitů pro zdraví i krásu. Saunování učí mimo jiného organismus **zvládat teplotní výkyvy**. Organismus otužilého člověka proto přechod ze sychravé ulice do přetopeného bytu ani nezaznamená. Ten neotužilý ovšem bude mít co dělat, aby si na změnu zvykl. Takové tělo je při častých změnách teplot oslabené a mnohem náchylnější k nemocím.

Pomocí saunování můžete zlepšit imunitu i u starších dětí. Pauzu od saunování by si naopak měli dát lidé s kardiovaskulárními problémy a těhotné ženy.



Sauna je severský všeholék.

Hlídejte si příjem všech důležitých vitamínů a minerálů

Tělo potřebuje pro správné fungování [ohromné množství různých prvků](#). Kromě vitamínů A, B, C a D se vaše imunita neobejde bez železa, selenu, zinku, hořčíků a mědi. Všechny tyto prvky se významně podílí na správném průběhu imunitních reakcí, a navíc díky nim získáte i ztracenou energii po nemoci.

Pakliže máte **pestrý jídelníček**, vaříte z čerstvých sezónních surovin a vyhýbáte se polotovarům, měli byste mít dostatek všech potřebných živin. Někdy ale může být problém čerstvé a kvalitní suroviny sehnat. Stejně tak je na podzim těžší najít dostatek příležitostí k pobytu na slunci.

V takových případech vám mohou **pomoci potravinové doplňky**. Hlídejte si hladinu vitamínu D, na kterém stojí celý váš imunitní systém. Vyzkoušejte multivitamíny [Spektrum zdraví](#). Náchylnější k nemocím jsou na podzim i [senioři](#), kteří by měli obzvlášť dbát na dostatečný přísun všech potřebných živin.



Jídelníček je základem vašeho zdraví.