



ZDRAVÍ A KRÁSA 02. 11. 2019

## Silná imunita není samozřejmost. Víme, jak na dlouhodobé posílení imunity

**Náš imunitní systém je v největším náporu v zimních měsících, kdy se ocitáme v rizikovém období nachlazení a chřipek. Ti z nás, kteří mají silný...**

Zdravá a pestrá strava, dostatek vitaminů anebo sportování. To jsou jedny z několika způsobů, které přispívají k posílení imunity. Především v zimních měsících je naše tělo oslabeno a útočí na něj různé nemoci v podobě **chronické rýmy** nebo chřipky. Máme pro vás několik tipů, které vám pomohou vaši imunitu posílit, abyste byli nejen v zimě, ale po celý rok zdraví.

### Proč je silná imunita důležitá

Náš imunitní systém je v největším náporu v zimních měsících, kdy se ocitáme v **rizikovém období nachlazení a chřipek**. Ti z nás, kteří mají silný imunitní systém se ale nemusí těchto nemocí příliš obávat. Jejich imunita totiž **odráží všechny nebezpečné viry a bakterie**.

**Imunita funguje jako ochranný systém**, který chrání tělo před všemožnými viry a bakteriemi z vnějšího prostředí, které způsobují nemoci. Imunitní systém je sám o sobě velice chytrý a dokáže rozpoznat škodlivé od neškodlivého. Proto je velice důležité, aby byla naše imunita silná. Přečtěte si, [jak posílit imunitu u dětí](#).

## Kdy je imunita nejvíce oslabená

Naše imunita je nejvíce oslabená hlavně v zimě. Moc dobře nám nedělají **přechody z teplého do studeného prostředí**, odhalený krk či uši a další. Pokud je naše obranyschopnost oslabena, pak **můžeme být často nemocní**.

## A jak se vůbec pozná, že je imunita oslabena?

- [chronická únava](#)
- ospalost
- zimnice
- nechutenství
- opakující se onemocnění
- špatné hojení ran
- [kvasinkové infekce](#)
- ekzémy

## Imunita: co jí neprospívá?

Imunitě neprospívá hned několik věcí. Mezi ty nejzákladnější pak patří:

### Antibiotika

Dokáží rozhodit celý systém. Hlavně ženy, které jsou náchylné k infekci močových cest, jsou ohroženy nejvíce, jelikož tato nemoc se léčí právě pomocí antibiotik.

### Velké množství alkoholu

Podle mnohých doktorů je střídme požití alkoholu, jako je třeba sklenice vína nebo pivo, našemu tělu dokonce prospěšné, jelikož dochází například k **oddalování cukrovky nebo k udržování paměti**. Ovšem nadměrné množství alkoholu nám škodí tak, že hrozí oslabená imunita.

### Diety a očistné kúry

Extrémní diety ani očistné kúry, i když mohou znít dobře, nejsou v žádném případě pro náš imunitní systém dobré. Především lidé, kteří drží diety na **bázi nízkého příjmu sacharidů**, jsou mnohem náchylnější na nemoci. Vyvážená strava je pro podporu imunity velice důležitá.

# A co dále imunitě neprospívá?

- *stres*
- *špinavé prostředí*
- *kouření a drogy*
- *nedostatek spánku*



## Posílení imunity v několika krocích

### 1. Pestrá a vyvážená strava s mírou

Na prvním místě je pestrá a vyvážená kvalitní strava, která nám dodá všechny potřebné vitamíny a minerály. Vyhnout bychom se měli **jednoduchým cukrům i nadměrnému příjmu nezdravých tuků**. Ani trvanlivé potraviny nejsou ideální. Do jídelníčku zařadíme:

- *ovoce*
- *zeleninu*
- *rybí maso*
- *oříšky*
- *kuřecí a krůtí maso*

Důležité je také jíst pravidelně menší porce několikrát denně a nepřecpávat se na večer. Imunita má také ráda a prospívá jí:

- **[kyselé zelí na imunitu](#)**
- *česnek*
- *rakytník a kustovnice*
- *luštěniny*

- *citrusové plody*

## 2. Kupte si doplňky stravy

Důležitou součástí našeho jídelníčku jsou vitaminy a minerální látky, které se k nám do těla mohou dostat i díky doplňkům stravy. Jaké vitamíny bychom měli mít doma v zásobě?

- **Vitamin C:** podporuje imunitní systém. Neumíme ho v těle vyrobit, proto bychom si měli dávat pozor, abychom ho přijímali dostatek v potravě anebo v doplňcích stravy.
- **Vitamin B:** imunita potřebuje vitamin B, který pomáhá podporovat látkovou přeměnu a přispívá ke správné funkci imunity, a to hlavně vitaminy B6 a B12.
- **Vitamin D:** dokáže naše buňky v těle de facto vyzbrojit proti infekcím. Hojně je v dětských multivitaminech, jelikož právě děti ho velice potřebují.
- **Zinek a železo:** oba dva minerály mají vliv na posílení imunity.

## 3. Pozor na pitný režim

Pitný režim je nezbytný nejen proto, abychom mohli fungovat, ale také pro **posílení imunity**. Pít bychom měli i dostatek **zeleného čaje nebo bylinných čajů**. Denně bychom měli vypít až **3 litry tekutin**.



## 4. Často a pořádně si myjte ruce

Postačí vám jakékoliv mýdlo a teplá voda na to, **abyste zbavili své ruce bakterií**, které mohou způsobit všemožné nemoci. Ruce umýváme pokaždé, když přijdeme z venku do domu, před jídlem, po použití toalety apod.

## 5. Dopřejte si dostatek kvalitního spánku

Neponocujte a chodte do postele tak, abyste měli každý den alespoň 7 hodin denně. Vědci dokázali, že člověk, který spí o poznání méně, je poté **náchylný k mnohým nemocem jako je třeba chřipka**. Důležité je také to, kde spíte a na čem. Myslete na kvalitní postel, matraci i čisté a klidné prostředí.

## 6. Probiotika

Probiotika jsou tělu prospěšné živé **bakterie mléčného kvašení jako jsou lactobacily**, které se nacházejí v kefíru. Mají velice pozitivní **vliv na střevní mikroflóru tlustého střeva**, což je jeden z velice důležitých imunitních orgánů v našem těle.

## 7. Sportem ke zdraví

Nejedná se jen o prázdné heslo, ale opravdu. Pokud se věnujete sportu a máte dostatek pohybu, vaše imunita se tak posiluje. Sedavý styl života není rozhodně vhodný. Proto pokud pracujete třeba v kanceláři anebo trávíte hodně času za volantem, dbejte na to, abyste měli **několikrát týdně nějaký zdravý pohyb**.



## 8. Otuzování

Nemáme na mysli, abyste ihned skočili do studené vody. Je potřeba se otužovat správně. Nejprve začněte tím, že si dopřejete více čerstvého vzduchu doma nebo v kanceláři. **Nepřehánějte to s vrstvami oblečení**. Každý den na sebe ve sprše pusťte trochu studené vody.

## 9. Vyhněte se stresovým situacím

Imunita nemá ráda stres. Snažte se řešit věci v klidu a zbytečně nestresujte. Proti **chronickému stresu** například skvěle pomáhají dýchací cvičení a mnohá relaxační. Navíc podle vědeckých a lékařských výzkumů je prokázáno, že když se člověk směje, má to vysoce pozitivní vliv na náš organismus.

## 10. Myslete pozitivně

A jako poslední radu na závěr pro vás máme pozitivní myšlení, které taktéž **přispívá k posílení imunity** a k celkově lepšímu životnímu stylu. **Naučit se myslet pozitivně** potřebuje sice trénink, ale věřte, že kvalita vaší psychické a zdravotní stránky půjde prudce nahoru.