

JAK POSÍLIT SVOJI IMUNITU

ZDRAVĚ SE STRAVUJTE

Strava hraje důležitou roli! Chcete-li mít silnou imunitu, konzumujte pestrou škálu nezpracovaných rostlinných potravin bohatých na vlákninu, živiny a antioxidanty. Zařaďte je do každého jídla. Stravujte se podle barev duhy – konzumujte ovoce a zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny, ořechy a semena, užívejte bylinky a koření, které vylepší chuť vašich pokrmů. Nezapomeňte na dobrou hydrataci – pijte vodu!

NESTRESUJTE SE

Zastavte se. Ztište se. Poslouchejte klasičtější hudbu, podívejte se na něco pro zasmání. Hudba i smích léčí! Nesledujte zprávy více než dvakrát denně. Stresový hormon kortizol potlačuje imunitní odezvu. Čím více zklidníte svoji mysl, tím více snížíte svoji hladinu stresu.

NEKUŘTE A NEPIJTE

Nekuřte. Nepobývejte v místnosti s někým, kdo kouří. Nevdechujte látky (např. i výpary při smažení), které mohou být pro plíce toxické. Neužívejte alkoholické nápoje – neprospívají zdraví.



SPĚTE

Snažte se spát 7–9 hodin denně. Dodržujte pravidelný denní a noční režim. V ložnici udržujte nižší teplotu (18–19 °C), spěte ve tmě a v tichu. Alespoň 60 minut před ukládáním se na lože nesledujte televizi a nekoukejte do obrazovek a displejů (počítače, mobily, tablety atd.). Čtete si nebo naslouchajte uklidňující hudbě.



HÝBEJTE SE

Pohyb je pro udržení imunitního systému v dobré formě důležitý. Doporučuje se 30–60 minut denně, optimálně každý den v týdnu. Každá minuta se počítá. Dlouhodobě nesedte. Už 20 minut pohybu denně dokáže potlačit zánět a podpořit imunitu.



BUĎTE V KONTAKTU

Karanténa a izolace jsou v době vysokého rizika přenosu vážného infekčního onemocnění nezbytné, opuštěnost a osamělost však člověku neprospívají. Buďte v pravidelném spojení se svými blízkými. Pište si, volejte si, sdílejte se, povzbuzujte se. Již krátkodobý kontakt s chápající, pozitivní a empatickou osobou posílí váš imunitní systém.



Praktikováním těchto jednoduchých opatření výrazně zvýšíte imunitní odezvu svého organismu a zlepšíte své vyhlídky na to, že ne onemocníte.

Zdroje:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5876785/>
<https://www.hhs.gov/fitness/be-active/physical-activity-guidelines-for-americans/index.html>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6124954/>
<https://www.sciencedirect.com/journal/brain-behavior-and-immunity/vol/61/suppl/C>
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>
<https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>

 PRAMENY
ZDRAVÍ

 FAKTA O ZDRAVÍ