Čas nepříjemných viróz je tady, posilujte si imunitu

Ulehneme s rýmou a kašlem? Dostaneme chřipku nebo covid-19? Na tyto otázky nám odpoví naše imunita. Záleží na tom, v jakém je stavu a zda se s přívalem mikrobů vypořádá.

V koronavirové době je dobrá obranyschopnost ještě důležitější. PROFIMEDIA

Imunita je pro nás stěžejní, protože nás chrání proti nemocem. Rodíme se s ní a dále ji získáváme během života pomocí očkování či prodělaných chorob.

Imunitní systém je tvořen sítí buněk, které rozpoznávají vlastní od cizího, užitečné od neužitečného či přátelské od nepřátelského. Jak to poznají? Dobré a správné buňky mají v těle své „občanské průkazy“, které dovede imunitní systém rozpoznat, a podle toho určí, zda jsou to buňky tělu vlastní či cizí. Tímto způsobem dovede rozpoznat nepřítele, jako jsou viry, bakterie, plísně či cizí tkáně. Pokud jsou cizí, rozhodnou o jejich tolerování, vyhoštění či likvidaci. Zároveň s tím probíhá výuka paměťových buněk, aby byla pro příště imunitní odpověď rychlejší a efektivnější.

Osvědčení bojovníci

V určitých obdobích je imunitní systém oslaben. Například v zimě je méně slunečných dnů, méně přirozené stravy s dostatkem vitaminů a dalších potřebných látek, proto i buňky imunitního systému mají snížený přísun těchto potřebných látek a energie a jejich funkce se oslabuje.

Pokud nemá imunitní systém dostatek stavebního materiálu pro svoji obnovu, dostatek energie pro optimální aktivitu a dostatečnou „předchozí zkušenost“ s infekcí nebo není-li podpořen očkováním, pak je jeho funkce snížená. Nedokáže účinně bojovat s viry a jinými buňkami a selhává. Snížit jeho aktivitu může i cukrovka a nádory, ale i některé léky, například kortikoidy nebo cytostatika.

Aby byla imunita silná, je potřeba ji posilovat. Velmi osvědčeným bojovníkem proti nejrůznějším nachlazením je vitamin C. Jeho nedostatek vede k větší náchylnosti organismu k infekci a onemocnění. Vitamin C si tělo neumí samo vyrobit, a proto je nutné jej do těla dostávat jinak – jako součást stravy nebo pomocí nejrůznějších doplňků. Není však doplněk jako doplněk. „Při užívání vitaminu C pomocí suplementů je určitě dobré myslet na množství, které je v námi vybraném produktu obsaženo. Některé produkty obsahují 1000 mg vitaminu C, některé 250 mg, takže záleží na tom, jestli nám jde ještě o prevenci, nebo na sobě už cítíme nějaké příznaky onemocnění. Je dobré poradit se s odborníky v lékárně nebo přímo s lékařem, ti vám nejlépe pomohou vybrat vhodný doplněk,“ upozorňuje Bohumil Hlavatý, výkonný ředitel České a slovenské asociace pro speciální potraviny.

Sodík a slazené nápoje

Nejlepší a nejefektivnější je ale doplňovat vitaminy přirozeně, z čerstvé stravy. I když je to v zimě složitější, snažte se jíst dostatek zeleniny, nejlépe čerstvé, protože vařením se vitaminy ničí. Dopřávejte si i ryby, ty zase obsahují vitamin D, který je pro imunitní systém také neméně důležitý.

A pak jsou tu osvědčená režimová opatření, jako je pravidelný pohyb, zdravé a vyvážené stravování, otužování, kvalitní a dostatečně dlouhý spánek, a vyplatí se nezapomínat na pitný režim. Nejlepší je obyčejná voda například ochucená citronem nebo ovocné či bylinné čaje.

Pozor ale na kupované sladké limonády, obsahují hodně cukru a rozhodně nepatří do kategorie zdravého stravování. Vhodné jsou taktéž minerální vody, ale u nich je potřeba dát dobrý pozor na vysoký obsah sodíku, který také není pro naše tělo zrovna ideální. KAMILA HUDEČKOVÁ

Vhodná strava

Co by nemělo chybět ve vašem jídelníčku?

- Ovoce a zelenina všeho druhu, především pro vitamin C, ale i vlákninu.
- Ořechy, luštěniny a listová zelenina, které jsou zdrojem důležitých minerálů a vitaminů, jako jsou hořčík, zinek, vitamin E a D.
- Přírodním antibiotikem je i česnek. A na posílení funguje i hlíva ústřičná.
- Ví se také, že silná imunita vzniká ve zdravém střevě, a proto je načase zařadit potraviny, které podporují správné zažívání a trávení. Třeba kyselé zelí, jogurty a hlavně kysané mléčné výrobky. Významným zdrojem vitaminů je také maso, především pak rybí.

Otužujte se

Nemusíte hned do řeky, postačí sprcha a otevřené okno.

- Poměrně starým, ale účinným prostředkem k posilování imunity je otužování.
- Je to výborná prevence nejen proti chorobám z nachlazení, ale pomáhá i proti bolestem zad či žaludečním vředům a podporuje psychiku.
- Otužovat se dá nejen pomocí sauny a ledové sprchy, otužování jsou i procházky v chladném prostředí nebo ranní rozcvička u otevřeného okna.
- Pokud jste zdravý jedinec, tak směle do toho. Patříte-li ale do skupiny lidí s chronickými nemocemi, pak byste se měli raději poradit s lékařem.

INZERCE

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL® - biologicky aktivní vitamíny** z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplněk stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.

VEGALI Pharma

www.immun44.cz

„POSTAVÍME DESÍTKY KILOMETRŮ ROČNĚ“

DOPRAVA. PRO MARTINA KUPKU JSOU PRIORITOU DÁLNICE STRANA 7

metro
mojemetro | denikmetro
PRAHA
Úterý, 7. prosince 2021
Č. 230, www.metro.cz
Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce
Svátek slaví: Ambrož

Buďte ve střehu. Info o platbě může utéct

Hackeři. Využívají hektický předvánoční čas a snaží se zcizit citlivé platební údaje. **Ochrana.** Kartou plaťte pouze v internetových obchodech, které používají platební bránu, radí v deníku Metro etický hacker STRANA 8

Proutěné zboží i keramika. Místo vánočních trhů výstavy

V Třebíči včera začaly prodejní vánoční výstavy. Své zboží v Malovaném domě a Předzámčí nabízejí trhovci, kteří měli od pátku prodávat na zrušených adventních trzích. Oslovení prodejci možnost, kterou jim dalo městské kulturní středisko, vítají, pro některé to bude jediné místo, na kterém budou své výrobky a zboží před Vánoci nabízet. Prodejní výstavy se budou konat do 21. prosince. „Jsou to prodejci dekoračního a vánočního zboží, kteří byli nasmlouvaní na adventní trhy na Martinském náměstí. Bylo plánováno asi 20 stánků, z toho v půlce mělo být občerstvení, horké nápoje, bramboráky. To se samozřejmě nesmí prodávat, ale ti ostatní budou svoje zboží prodávat ve výstavních síních,“ řekla mluvčí radnice Irini Martakidisová. ČTK

Co zahřeje řidiče MHD

Ochladilo se. Jaký dress code musejí dodržovat řidiči v městské hromadné dopravě nebo železničáři v zimních měsících? Deník Metro zmapoval, co všechno mají zástupci těchto profesí při oblékání na výběr. STRANY 4 a 5

Lednice. Čtvrt století na seznamu

Zápis Lednicko-valtického areálu na seznam světového dědictví UNESCO byl před čtvrt stoletím pro lednický zámek velkou událostí. Na rok 1996 vzpomíná kastelánka Ivana Holásková. STRANA 11

Je čas posílit imunitu

Ulehneme s rýmou a kašlem? Dostaneme chřipku nebo covid-19? Na tyto otázky nám odpoví naše imunita. Záleží na tom, v jakém je stavu a zda se s přívalem mikrobů vypořádá. STRANA 16