

Boj s nachlazením a posílení imunity



Porozumění naší obranyschopnosti

Náš imunitní systém je osobní armádou našeho těla, která se neúnavně brání proti nežádoucím vetřelcům. Abychom tuto armádu podpořili, a to zejména v chladných obdobích podzimu a zimy, musíme jí poskytnout ty správné zdroje. Jaké to jsou?

Základní kroky k posílení imunity:

1. **Vyvážená strava.** Nejdůležitější je konzumace stravy bohaté na vitamíny a minerály, zejména vitamín C obsažený v citrusových plodech a zinek. Potraviny jako pomeranče, špenát, ořechy a semena by měly být v zimě obsaženy v našem jídelníčku častěji než obvykle.
2. **Dostatečný spánek.** Nikdy nepodceňujte sílu dobrého spánku. Tehdy se naše tělo opravuje a omlazuje. Spěte proto co nejvíce!
3. **Pravidelné cvičení.** Svižná procházka nebo několik minut jógy může zvýšit průtok krve, což napomáhá transportu imunitních buněk. Naplánujte si každý den chvilku na cvičení a o víkendu pak i nějakou příjemnou procházku na čerstvém vzduchu.

Lidové prostředky aneb Dary přírody pro imunitu

1. **Med a citron.** Tato kombinace nejen zklidňuje bolest v krku, ale také nabízí antioxidanty, které bojují proti volným radikálům.
2. **Česnek.** Česnek je přírodní antiseptikum, které je ceněno pro své léčivé účinky. Hojně ho přidávejte do jídel.
3. **Zázvorový čaj.** Zázvor má protizánětlivé účinky a v chladných měsících je ideálním hřejivým nápojem.
4. **Černý bez.** Sirup z černého bezu, který se používá po celé generace, údajně zkracuje dobu trvání a snižuje závažnost nachlazení.

Hydratace je klíčová: Pití dostatečného množství vody pomáhá odplavovat toxiny. Bylinné čaje, zejména zelený čaj, mohou být hydratační a zároveň bohaté na antioxidanty.

Všímavost a snižování stresu: Chronický stres může potlačit naši imunitní reakci. Meditace nebo dokonce četba dobré knihy, mohou stres výrazně snížit.

Mysleme pozitivně

Krásu zimy a podzimu by neměl kazit strach z nachlazení. Pochopením potřeb našeho těla, uvědoměným rozhodováním a používáním lidových prostředků můžeme nejen předcházet nachlazení, ale také si tato roční období naplno užít!