



**IMUNITNÍ SYSTÉM** je komplexní systém buněk, orgánů a tkání, které díky vzájemné spolupráci trvale chrání naše tělo před infekcemi, viry a mnoha dalšími vlivy z vnitřního i vnějšího prostředí.

## JAK AKTIVNĚ POSÍLIT IMUNITU

### ŽIVOTNÍ STYL

Jak dobře nám imunita funguje, ovlivňuje hlavně životní styl: stres, spánek, výživa, pohyb a psychika. Většina nemocí má jednoho společného jmenovatele: poškozený, oslabený, předrážděný nebo vyčerpaný imunitní systém.

### TABLETKA NEEXISTUJE

Neexistuje jedna tabletky na imunitu. Je tu však pár základních oblastí, které když zajistíme, tak vytvoříme svému tělu podmínky, aby nás ochránilo – a nejen před chřipkou a dalšími virovými infekcemi.

## 5 PŘIKÁZÁNÍ

## PRO SILNOU IMUNITU

### 1 JEZ DOSTATEK VÝŽIVNÝCH POTRAVIN

Zelenina, ovoce, rostlinné bílkoviny, celozrnné obiloviny, dobré tuky.

### 2 OBEJDI SE BEZ ALKOHOLU

Nejen, že poškozuje játra, ale ničí tvůj střevní mikrobiom (imunita) i oslabuje plíce, více než jedna sklenička je moc.

### 3 VYHNI SE CUKRU

Oslabuje tě, nedělá dobře střevům ani imunitě.

### 4 NAUČ SE KOMPENZOVAT STRES

Meditace, dechová cvičení, rozhovor s emočně stabilním člověkem (kamarád, rodina, terapeut, kouč).

### 5 OHLÍDEJ SI SPÁNEK

7–8 hodin; min. hodinu před spaním nejez, nepij alkohol, nekoukej do obrazovky.

# POTRAVINY, DOPLŇKY A AKTIVITY PRO ZVÝŠENÍ IMUNITY

## POTRAVINY

**prebiotika** – potraviny bohaté na rozpustnou vlákninu (zelenina, ovoce, luštěniny, celozrnné obiloviny)

**omega-3** (ořechy, semena, tučné ryby)

**fermentované potraviny** (kysané zelí, acidofilní mléko, kefír, kimchi, kokosový jogurt)

**potraviny bohaté na mikroživiny s obsahem vlákniny a antioxidantů** – podle dostupnosti v sezóně nebo sušené či mražené – bobulovité ovoce, tmavě zelená listová zelenina, bylinky (petržel...), čerstvé šťávy a smoothie, zelený čaj, zázvor, acerola, česnek, skořice, kurkuma

## DOPLŇKY STRAVY

**vitamín C** – minimálně 1 000 mg denně, možno i více, posiluje imunitu a pomáhá bojovat s infekcemi

**probiotika** – optimalizují složení bakterií ve střevě a tím také imunitu

**vitamíny D3/K2** – doplňky stravy pro podporu imunity

**zinek a selen** – podporují specifickou imunitu zejména proti chřipkovým virům

**chlorella a ječmen** – zelené potraviny vhodné obzvláště, pokud není dostatek ovoce a zeleniny

## AKTIVITY

**dostatečný a kvalitní spánek** – 7–8 hodin, snížení záření modrého světla – min. 2 hodiny před spaním přepnout obrazovky do nočního osvětlení

**pobyt na slunci a v přírodě** – vitamín D, psychika, přirozený pohyb

**mírné cvičení** – podle kondice, žádné extrémy

**otužování a zvyšování kapacity plic** (např. Wim Hof metoda)

**meditace** (např. aplikace Headspace)

**vědomé zmírnění důsledků stresu** – seberegulace přetíženého nervového systému – dech, zastavení, orientace, kontakt s druhým člověkem, nic nedělání, zpomalení

**emoční výživa a sociální interakce** – aktivity, které mě baví a přináší mi radost, podpora druhých, komunikace s někým, s kým se cítím bezpečně

## ČEMU SE PŘI POSILOVÁNÍ IMUNITY VYHNOUT

### POTRAVINY A NÁPOJE, KTERÉ ZATĚŽUJÍ ORGANISMUS

**alkohol** – zatěžuje játra, zhoršuje kvalitu spánku, narušuje mikrobiom

**fastfood, smažené pokrmy**

**uzeniny, velké množství masa**

**cukr** a všechny potraviny, které jej obsahují

**sladké a tzv. energetické nápoje**

**vysoce zpracované potraviny** (např. instantní pokrmy, zmrazená hotová jídla)

### NEDOSTATEK SPÁNKU (POD 7 HODIN)

### KOUŘENÍ

### STRES, PŘETÍŽENÍ, ZAHLCENÍ, PANIKA