

Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 8. díl

„Braňme se nachlazení jednoduchými opatřeními“



No, je to nedávno, co jsem psala o jarní detoxikaci těla pomocí bylinek a potravin a již tady máme podzim v plném proudu. S ním přichází krom krásně barevného a šustícího listí, také časté deště, lezavá zima, změna času a v neposlední řadě i **příval častějších nachlazení a všemožných viróz.**

A tak jsem pro Vás dala dohromady několik opatření, které dělám já (většinu z nich nejen na podzim ☺), díky kterým můžete pomoci vašemu imunitnímu systému se lépe ubránit bacilům.

1.) Vsaďte na pohyb

To bych nebyla já, abych se Vám alespoň sem tam v nějakém článku nesnažila vštípit, že pohybová aktivita je alfou omegou toho, jak zůstat fit. Pan učitel, který mě kdysi učil na základní škole, aktivní sportovec a moudrý člověk, řekl hezkou větu o pohybu, která mluví za vše o tom, co nám může záměrná fyzická aktivita přinést: „Pohyb možná neprodlužuje život, ale dělá ho kvalitnější.“ A o kvalitu života jde především, ne? Nezůstat líným a jít si i v nepříznivém počasí zaspportovat je důležitý aspekt v předcházení nachlazení, protože **tělní buňky se prokrví, srdce zocelí, pot vypudí krom soli i toxiny, mozek se okyslíčí a také se vyplaví endorfiny – hormony dobré nálady. Je totiž prokázáno, že lidé, kteří jsou „v pohodě“ lépe odolávají nemocem.**

2.) Odpočívajte nejen fyzicky, ale především psychicky

Pojďme se alespoň jeden den v týdnu pořad za něčím nehonit, něco stíhat a udělejme si čas na odpočinek, na rodinu a přátele, výlety a hlavně na sebe. I když to zní zvláště, člověk by měl být rozhodně do jisté míry i sobecká bytost, protože lidé, kteří se neodbývají a myslí i na sebe, jsou poté pro ostatní lidi mnohem užitečnější v tom směru, že jsou spokojení a mohou svou spokojenost nevědomky přenášet i na druhé.

3.) Sauna? No jistě!

Saunování je nejen perfektní forma relaxace (což souvisí s bodem 2) ☺, ale hlavně **pokud nepatříte do skupinky lidí, kterým se saunování nedoporučuje** (jedinci s vysokým krevním tlakem, s problémy krevního oběhu či s nemocnými játry a ledvinami), **tak si saunu můžete dopřát nejlépe 1x týdně.** Dobré je dodržovat pobyt v sauně po dobu 3 x 10 - 15 minut, ale mezi jednotlivými saunovacími etapami

respektovat opatření v podobě zchlazení těla studenou vodou a následný odpočinek, který by měl trvat dvojnásobný čas - oproti času stráveného v sauně. **Lékaři doporučují saunování jako prevenci proti nachlazení a dalším infekcím horních cest dýchacích. Při saunování se zvýší tělesná teplota asi o 1°C, zrychlí se látková výměna a aktivují se imunitní funkce**, jako když máte zvýšenou teplotu například při viróze. Pozor však na saunování v době, kdy již s nějakou formou nachlazení bojujete – v tomto případě se saunování výlučně nedoporučuje!

4.) Zvlhčování nosní sliznice vodou s rozpuštěnou mořskou solí (mořskou vodou)

Pokud je nosní sliznice neustále zvlhčována, **viry mají znesnadněnou práci se na ní uchytit a způsobit zánět horních cest dýchacích (rýmu).**

5.) Tipy do kuchyně

Já osobně velmi doporučuji na podzimní a zimní období následující potraviny a pokrmy, které podpoří naši snahu ubránit se virovým onemocněním dýchacích cest:

- **Každé ráno po domácku vyrobený čaj ze strouhaného zázvoru, skořice, hřebíčku, medu a citrónové šťávy**
- **Bylinné čaje (dle doporučení odbornic v bylinných lékárnách)**
- **Kysané zelí (vitamínová bomba – hlavně vitamín C)**
- **Čerstvé sezónní ovoce a zelenina**
- **Polévky (masové vývary, česneková polévka, husté polévky z rozmixované zeleniny)**
- **Neslazené zakysané mléčné výrobky (jogurty, kefíry, zákysy, acidofilní mléka, podmáslí...)**

A co když Vás nachlazení stejně přepadne? Nejúčinnější metodou je opět a zase jen odpočinek, sypané bylinkové čaje na nachlazení, dostatek pitného režimu, vitamínů a vypotit se. Tomuhle se žádný prášek z lékárny nevyrovná. ☺

Krásný podzim a dávejte na sebe pozor!

Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách www.kasejovice.cz

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113