

Tipy pro silnou imunitu



Podzimní a zimní měsíce jsou obdobím, kdy někteří z nás tak nějak automaticky počítají s tím, že onemocní. Osobně bych jim poradila v první řadě trochu více pozitivního myšlení a nepředvídání věcí, které ještě nenastaly, nicméně nepopíratelným faktem je skutečnost, že náš imunitní systém je v této době vystaven zatěžkávací zkoušce...

Pokud tedy i vy patříte k těm, kterým stačí na podzim zajít jednou do kina nebo se projet přeplněnou tramvají a hned je škrábe v krku nebo dostanou rýmu, určitě stojí za to zjistit, jak můžete imunitní systém posílit a podpořit své zdraví.

Funkcí imunitního systému je chránit tělo před milióny druhů cizorodých látek a mikroorganismů, jejichž škodlivému vlivu je tělo vystaveno. Tělojakkromě nepříznivého počasí vystaveno také většímu riziku nemocí, protože mezi lidmi se vyskytuje mnoho virových infekcí, jako je chřipka nebo různá virová onemocnění horních cest dýchacích.

Otestujte svou imunitu

Ovšem počasí není jediný viník - na naše tělo působí celá řada dalších faktorů. A jen dobrý a silný imunitní systém se s touto zátěží dokáže vypořádat. Pokud býváte často nemocní, možná bude stát za to nechat si udělat testy imunity. Na ty vás musí poslat váš lékař, protože jsou velmi náročné a drahé. Podle výsledků se pak určuje léčba. Někdy stačí tělu dodat chybějící protilátky, jindy je potřeba stimulovat imunitní systém. Odhaduje se, že ve vyspělých zemích trpí nějakou poruchou obranyschopnosti každý třetí člověk. Jen alergie postihují čtvrtinu populace.

Nepodceňujte spánek

Velmi významným je pro dobrou imunitu spánek, ač se možná zdá rada dobře a dostatečně dlouho spát jako banální, spánek opravdu nepodceňujte. Pro správné fungování imunitního systému je dobré spát 6 až 8 hodin a ve fázi hlubokého spánku se pohybovat alespoň 2 hodiny. Za zvážení stojí i pořízení „chytrých“ hodinek, které budou váš spánek monitorovat, a vy můžete vysledovat, kdy a na jak dlouho se ve fázi hlubokého spánku pohybujete. Spánek můžete podpořit i bylinkami, které mají mírně sedativní účinek. Jde například o chmel, meduňku, kozlík, mučenku.

Na imunitu bylinkami

Na imunitu má vliv samozřejmě i strava. Důležité je jíst v klidu a pohodě, nikam nespěchat a jídlo si pokud možno vychutnat. Víím, že to není vždy možné, ale měli bychom se o to alespoň pokusit.

V případě problémů s trávením jsou nám k dispozici doplňky stravy obsahující přírodní enzym podporující trávení nebo čajové směsi s bylinkami pro lepší zažívání (například máta, fenykl, kmín nebo pelyněk).

Podpořte svůj imunitní systém malými kroky!

- Jezte pestrou stravu bohatou na vitaminy a minerály.
- Pravidelně a přiměřeně cvičte.
- Nepijte alkohol a nekuřte.
- Vyvarujte se chronického duševního i fyzického stresu.

Jóga posiluje imunitu více než chůze

O tom, že má jóga významný vliv na lidské zdraví, určitě nikdo z našich čtenářů nepochybuje. Poslední, norské výzkumy však ukázaly, že cvičení jógy může mít velmi rychlý dopad na genovou expresi (proces, kterým je v genu uložená informace převedena na reálně existující buněčnou strukturu nebo funkci) u imunitních buněk. Pokusu se zúčastnilo deset dobrovolníků, kteří se věnovali týdennímu programu jógy. První dva dny trávili účastníci dvě hodiny jógou, dechovým cvičením a meditací. Další dva dny pak strávili stejně dlouhou dobu procházkou a poslechem hudby. Účinek jógy na imunitní systém byl téměř okamžitý. Všem účastníkům byla před a po cvičení odebrána krev a vyšetření zjistilo, že cvičení jógy změnilo expresi 111 genů v cirkulujících buňkách imunitního systému. Relaxace a chůze měly tento vliv jen na 38 genů. (Zdroj: <https://journals.plos.org>)

Jóga navíc poskytuje jemnou a přirozenou podporu imunitního systému na denní bázi. Bez ohledu na to, jak hektický je váš životní styl. Jóga pomáhá snižovat stresové hormony, které ohrožují imunitní systém, zároveň posiluje plíce a dýchací cesty, stimuluje lymfatický systém, aby vylučoval toxiny z těla, a prokrvuje celý organismus, aby zajistil správnou funkci všech orgánů. Na rozdíl od jiných stylů cvičení, které se zaměřují pouze na určité části těla, funguje tedy komplexně na všechno.

Výplach nosu

Pravidelné výplachy nosu pomáhají pročišťovat vnitřní část nosu a tím zlepšovat i obranyschopnost tohoto vstupu do těla. Postačí vám teplá voda, ale ještě lepší je solný roztok. Každopádně budete potřebovat speciální konvičku určenou pro výplachy nosu. Tzv. laváže nosu jsou již od pradávna využívány ke zlepšení průchodnosti této části dýchacích cest a předcházení onemocnění, jako jsou záněty vedlejších nosních dutin atd. Jaký je postup?

1. Připravte si konvičku a nasypejte do ní lžičku až dvě soli. (Ubezpečte se, že jde opravdu o sůl a ne její náhražku!)
2. Konvičku naplňte teplou vodou (zhruba 37 °C) a vše pečlivě promíchejte.
3. Nakloňte se mírně nad umývadlem nebo velkou mísou a pomocí konvičky nalévejte roztok do jedné nosní dírky a druhou nechejte vytékat ven.
4. Vše zopakujte i s druhou nosní dírkou.
5. Po ukončení výplachu proveďte nad vanou nebo umývadlemočištnou techniku kapalabháti, díky které se dobře vyprázdní dutiny.

- připravila: Pavla Maříková
- www.fitmami.cz
- foto: Shutterstock.com