

Imunita



S příchodem podzimu je náš organismus vystavován intenzivnějším vnějším vlivům. Nejen, že máme méně slunečního světla a to má vliv na naši náladu, ale i pokles teploty a její změny při přechodu z místnosti ven způsobují našemu organismu větší zátěž. Každý lidský organismus má určitou schopnost bránit se proti škodlivým látkám, neboli, každý máme vlastní imunitu. Vlivem nesprávného životního stylu však o dostatečnou imunitu mnohdy přicházíme, a tak, s příchodem podzimu, naše tělo slábne a v důsledku toho onemocníme. Jak o sebe tedy pečovat, abychom přežili podzimní sychravo bez chřipky?

Posilujte imunitu preventivně

Mnozí z nás řeší imunitu až v momentě, kdy již obranyschopnost organismu zeslábne. Cítíme první příznaky nemoci, avšak v tuto chvíli je zpravidla pozdě a naše tělo ovládne nemoc. Imunitu je dobré posilovat i v měsících, ve kterých je výskyt nachlazení méně častý, nejlépe po celý rok.

Otužování a imunita

Tělo, které není zvyklé na přechody z vytopené místnosti do studeného venkovního vzduchu, zeslábne a onemocní. Musíme se tedy více oblékat a při sebemenším prochladnutí jsme již náchylní k nachlazení či nákaze virózou. Zkuste se tedy postupně otužovat, nemusíte ihned lézt do zamrzlého rybníka. Každý den ráno si na závěr sprchování otužujte tělo studenou vodou. Zkuste začít u nohou a postupně přidávejte další části těla. Za jeden měsíc pravidelného otužování se na konci sprchování beze strachu omyjete studenou vodou a uvidíte, že to skvěle vzpruží i vaši psychiku. Pokud vám není zakončení studenou vodou příjemné, po studené se ještě lehce omyjte vodou teplou.

Sauna

Se snížením teploty těla prospívá celkové prohřátí, což mu může zajistit právě sauna. Kromě toho, pokud budete chodit do sauny jedenkrát týdně po celý rok, vaše imunita bude naprosto stabilní i v zimních měsících. Samozřejmě je nutné dbát na správné ochlazování v bazénku a opakovat proceduru dvakrát až třikrát během jedné návštěvy sauny. Kromě posílení obranyschopnosti organismu budete mít jemnější pokožku, lepší prokrvování končetin a také lepší náladu.

Životospráva a vitaminy

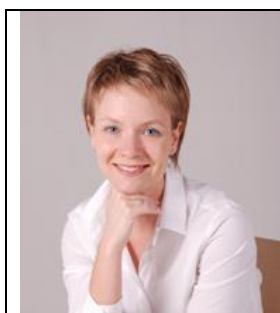
Pokud chcete ustát podzim bez rýmy a nachlazení, další vhodnou variantou obrany je vhodná životospráva a vitaminové doplňky. V inkriminované době se snažte svůj organismus tolik nezatěžovat a jíst lehčí jídla. Ideálně vynechejte z jídelníčku červené maso, dopřejte si silný vývar, česnek, čerstvé džusy nebo zázvor. Kromě správné stravy se nebojte potravních doplňků jako vitamínu C, Echinacei nebo Zinku. Ty všechny působí příznivě na posílení obranyschopnosti organismu.

Relaxace a odpočinek

Po optimistickém a slunce plném létě je přicházející sychravé počasí náročné nejen pro vaši imunitu, ale také pro vaši psychiku. Zkuste v tomto období více relaxovat, poslouchat meditační hudbu, zajděte si na procházku a poté si dejte dobré červené víno. Stres, rozčilování a spěch vám seberou veškerou nasbíranou energii z léta, a to je škoda. I podzim pro vás totiž může být krásným ročním obdobím. Rozjímejte u barevného listí, upečte si jablečný štrúdl, vytáhněte zaprášenou stolní hru a zahrajte si s blízkými u rodinného krbu. Poté vám i podzim přinese nevšední zážitky (a ještě bez nachlazení :)

Přečtěte si také:

[Několik pravd o detoxikaci](#)



© Napsala Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindssoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)