

Cesta k silné imunitě: 5 tipů pro utužení zdraví

4.12.2024 - | PROTEXT

Doplňky stravy mohou být cenným nástrojem, pokud nám ve stravě chybí některé klíčové živiny. Mezi nejdůležitější patří vitamíny a minerály, které jsou nezbytné pro optimální fungování imunity. Kromě běžně známých vitamínů C a D, které pomáhají zvyšovat odolnost organismu, je tu také molekulární vodík, jedna z nejjednodušších a nejmenších molekul v přírodě.

1. Molekulární vodík

"Znovuobjeven" byl japonskými vědci v čele s prof. Shigeo Ohta před necelými 20 lety. Od té doby je podrobován dalším studiím, které zkoumají jeho široké pozitivní dopady na zdraví člověka. *"H2 díky extrémně malé velikosti a vysoké rozpustnosti v tučích schopen snadno pronikat do nitra buněk a jejich vnitřních struktur. Molekulární vodík je jediný selektivní antioxidant, který si vybírá jen ty volné radikály, které nám škodí, ostatní nechává fungovat, jak mají. Proto ho lze označit za nejefektivnější dostupný antioxidant, a tedy jako nejúčinnějšího pomocníka v boji s oxidativním stresem. To je stav, kdy tělo produkuje příliš mnoho volných radikálů,"* vysvětluje **profesor Ohta**, který se spojil s českou společností H2 Global Group a společně představují vodík odborné i široké veřejnosti. Hlavním produktem společnosti je doplněk stravy H2 VIBE Premium vodíková voda.

"Navázali jsme na kvalitu japonské vody a použili jsme náš nanogenerátor při výrobě české prémiové vodíkové vody," říká **CEO H2 Global Group Viktorie Procházková**. Molekulární vodík lze získat také díky nápoji H2 Immunity Drink. Ten díky obsahu cenných vitamínů a minerálů, jako jsou zinek, selen, kyselina listová a vitamíny C a B, poskytuje silnou ochranu proti volným radikálům. Doplněk stravy je nejen efektivní, ale i lahodný – jeho jahodová chuť osloví děti i dospělé a nápoj je možné pít studený, zahřátý nebo přímo z balení.

2. Otužování - přirozený stimulační prostředek pro imunitu

Pravidelný kontakt s chladnou vodou, například prostřednictvím otužování, může posílit imunitní systém a zvýšit odolnost organismu vůči infekcím. Otužování stimuluje produkci bílých krvinek, které jsou klíčové pro boj s patogeny. Kromě toho zvyšuje prokrvení, aktivuje metabolismus a podporuje regeneraci. *„Když organismus pravidelně vystavujeme v přiměřené míře zvýšené zátěži, dochází k jeho postupné adaptaci na podnět a tím ke zvýšení odolnosti a výkonnosti. V případě, že jsme zdraví, s ničím se neléčíme a nemáme žádné zdravotní problémy, můžeme začít hned. V jiném případě se musíme poradit se svým lékařem a postupovat dle jeho doporučení,"* říká **Peter Šnábel, vedoucí Balnea & Fyzioterapie ve Spa Resortu Libverda**.

3. Aromaterapie

Aromaterapie je velice jednoduchá procedura, která může mít blahodárné účinky, pokud člověk netrpí alergií. Esenciální oleje lze aplikovat dvěma způsoby: inhalací nebo přímo oleje na kůži. Pro inhalaci se doporučuje využití speciálního inhalátoru, difuzéru, aromalampy, spreje nebo aroma svíčky, které umožní esenciálním olejům dostat se přímo k dýchacím cestám. Při aplikaci na pokožku se oleje vstřebávají například při masáži nebo koupeli. Každá vůně má svá specifika. Vedle běžných jako levandule, citrus, eukalyptus, skořice, lze od tuzemského výrobce Nobilis Tilia vybírat například Smrk černý či Douglaska, které osloví vůní jehličí s dozvuky ovocných a květinových tónů.

4. Pravidelný pohyb - klíč k silné imunitě

Pravidelný pohyb přímo ovlivňuje naši imunitu – zvyšuje prokrvení, aktivuje a zlepšuje metabolismus. To vše umožňuje tělu efektivněji bojovat s infekcemi a urychluje regeneraci. Fyzická aktivita také zvyšuje produkci bílých krvinek, které hrají klíčovou roli v boji proti patogenům. Pro posílení imunity je ideální zařadit do svého režimu alespoň 30 minut mírné pohybové aktivity jako je např. rychlá chůze, plavání nebo jízda na kole. Kromě toho i krátké, ale pravidelné cvičení doma nebo v přírodě může významně přispět k lepší odolnosti organismu vůči nemocem. Také pravidelná jóga nebo pilates, která kombinuje fyzické cvičení s dechovými technikami, zlepšuje flexibilitu, podporuje správnou cirkulaci a snižuje stres, což má přímý vliv na posílení imunity.

5. Dostatek spánku - regenerace pro imunitu

Spánek je naprosto nezbytný pro regeneraci těla a zajištění správného fungování imunitního systému. Během spánku probíhají klíčové procesy obnovy a detoxikace těla, kdy se zvyšuje produkce cytokinů – proteinů, které pomáhají v boji proti infekcím a zánětům. Kvalitní spánek tedy nejen zlepšuje naši fyzickou a psychickou pohodu, ale i posiluje přirozenou obranyschopnost. Jak uvádí **Matthew Walker**, autor knihy Proč spíme: *„Kdysi jsem míval rčení, že spánek je společně se stravou a cvičením třetím pilířem zdraví. Změnil jsem názor. Spánek je základ, na něm stojí zbylé dva pilíře.“* Bez dostatečného a kvalitního spánku nemůže ani zdravá strava ani pravidelný pohyb plně vyrovnat jeho roli v regeneraci těla a posílení obranyschopnosti. On sám dále říká: *„Mezi spánkem a imunitním systémem existuje důvěrný a obousměrný vztah.“* Když je náš imunitní systém oslabený, může to negativně ovlivnit kvalitu spánku. Naopak, kvalitní a dostatečný spánek posiluje imunitní odpověď, zrychluje zotavení a pomáhá tělu odolávat nemocem.

Posílení imunity je komplexní proces, který vyžaduje vyvážený přístup k pohybu, spánku, bohatému a vyváženému jídelníčku, vhodně zvoleným doplňkům stravy a dalším pravidelným posilujícím návykům. Zařazením těchto tipů do každodenního života můžeme podpořit náš imunitní systém a zůstat zdraví i v náročných obdobích.

Zdroj: H2 Global Group

ČTK Connect ke zprávě vydává obrazovou přílohu, která je k dispozici na adrese <https://www.protext.cz>.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/cesta-k-silne-imunite-5-tipu-pro-utuzeni-zdravi/2604470>