

## Tipy na posílení imunity

V současné době si velmi dobře uvědomujeme, jak důležitá je naše imunita. Dobrá strava a pitný režim, péče o své tělo, mysl a dostatek spánku, jsou klíčové faktory a v dnešní době to platí dvojnásob. Za zmínku stojí rozhodně i dostatečný pohyb. Pokud se chcete dozvědět, jaké potraviny obsahují vitamíny, které jsou důležité právě pro imunitu, tak zde je pár tipů, s jejichž pomocí ji můžete posílit.

### Vitamín C

- kiwi, papája, citrusové plody, pomeranč
- zelí, brokolice, růžičková kapusta, květák, mrkev, brambory
- šípky, rakytník, rybíz (černý i červený), acerola (brazilská třešeň)

### Vitamín D

- losos, sledi a sardinky, tuňák, tresčí játra, makrela, ústřice, krevety
- mléko, vaječné žloutky, švýcarský sýr
- hovězí játra, hovězí maso, houby
- pomerančový džus, cereálie a ovesné vločky, kakao v prášku
- významným zdrojem vitamínu D je rovněž **SLUNCE**

### Vitamin E

- brokolice, kapusta, mrkev, hrášek, špenát, rajčata
- vepřové a králičí maso, játra
- vejce, sója, máslo, mléko
- mandle, arašídý, slunečnicová semínka, olivový olej

### Hořčík

- datle, banán, sušené meruňky
- špenát, artyčok (tepelně upravený a bez soli), vařená čočka, hrách
- candát, tuňák, vařená kuřecí prsa
- mandle, piniová semínka, kešu, brambory
- mrkvová, grapefruitová nebo pomerančová šťáva

### Zinek

- ústřice, krevety
- hovězí maso, játra, ryby
- sušené mléko, sýr
- ořechy, čočka
- dýňová, slunečnicová a tykvová semínka

### Omega 3

- losos, sardinky, olej z tresčích jater, makrela, ústřice
- vlašské ořechy, chia semínka
- vejce

### Probiotika

- jogurt, kefir, acidofilní mléko, brynza, podmáslí
- kysané zelí, nakládané okurky
- kimchi, kombucha

### Prebiotika

- inulin, kořen čekanky a artyčoky
- pórek, cizrna, kukuřice
- jablka, meruňky, banány, fíky, sušené švestky
- rozinky, luštěniny

### B-komplex

- doplněk stravy ve formě tabletek (obsahuje všech 8 vitamínů skupiny B)

### Rakytník

- čaj, sirup

### Echinacea

- sirup, čaj, tinktura

Vše, co bylo zmíněno výše, je samozřejmě možné zakoupit i jako doplněk stravy.

<b>Přírodní antivirotika</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ zázvor</li><li>➤ olivovník</li><li>➤ lékořice</li><li>➤ česnek</li><li>➤ kurkuma</li><li>➤ ashwagandha</li></ul>	<b>Léčivé koření</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ kajenský pepř</li><li>➤ zázvor</li><li>➤ skořice</li><li>➤ kurkuma</li></ul>
<b>Lék na “vše“</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ bezinka</li><li>➤ česnek</li><li>➤ houby</li><li>➤ domácí med</li></ul>	<b>Tekutiny</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ zelený čaj</li><li>➤ jablečný ocet</li><li>➤ vývar z kostí</li><li>➤ hodně vody</li></ul>