

Jak předejít nachlazení? Jezte potraviny, které zahřejí

Teplé počasí pomalu končí, zanedlouho je tu klasický sychravý podzim. A s ním také nástup typických viróz a nachlazení.

Letos mě to neskolí, dáváte si předsevzetí. Musíte tomu ale také trochu pomoci.

Výživový specialista Martin Škába radí, jak na to. „Jestliže chceme mít lepší imunitu a být více odolní, musíme nejprve upravit stravu. Ta totiž ovlivňuje naše zdraví z podstatné části. Každá potravina v těle vyvolává určitou reakci. Ochladuje nás, je neutrální nebo nás zahřívá – jedná se o takzvaný termický účinek potravin. Na podzim a v zimě bychom tedy měli ve svém jídelníčku buď omezit,

nebo úplně vynechat ochlazujející potraviny,“ říká Škába.

Dopřejte si kysané zelí

V tomto období byste podle Škáby neměli pít ani jíst mléčné výrobky. Jednak ochlazují a také zahleňují plíce, trávicí trakt a silně překyselují. „Prospěšné živé bakterie do svého těla mnohem lépe vpravíte prostřednictvím kvašené zeleniny. Pokud budete jíst pravidelně kysané zelí, velmi rychle pocítíte pozitivní změny,“ doporučuje výživový poradce.

Místo citrusů skořice

Ani citrusy podle Škáby do podzimního jídelníčku nepatří, protože i ony ochlazují. „Mnohem lepší je využít síly koření. Pokud si dáte například skořici, která má silný zahřívací účinek, pak se sníží chladivost banánu a podobně. Jak vařit a kombinovat potraviny s kořením, je poměrně velká věda, ale rozhodně se jí vyplatí věnovat čas,“ do-

poručuje. A jaká další koření v chladném počasí zahřejí a pomohou imunitě? Kari, pepř, paprika či zázvor.

Lepší je vařená zelenina

Syrová zelenina podle čínské medicíny velmi ochlazuje, je proto lepší ji tepelně upravit a ideálně opět použít koření, které zahřeje. Pokud jste zvyklí na zeleninovou svačinu, stačí zeleninu nakrájet, dát do misky a zalít horkou vodou. Po třech minutách změkne a „chlad“ se sníží.

Síla čajů

Ovocný a černý čaj vám na podzim a v zimě udělají mnohem větší službu než zelený. Nezapomínejte také na zázvorový čaj. „Nejintenzivněji působí šálek obsahující hřebíček, nastrohané jablko, sušenou nastrohanou kůru z mandarinky, kustovnickou, skořici a zázvor. Považte tři až pět minut, pak nápoj slijte a pijte ideálně třikrát denně,“ nabádá Škába.



Nezapomínejte na podzim na zázvorový čaj.

PROFIMEDIA.CZ

Sklenice vody a lněné semínko

Pro lepší fungování střev, které mají lví podíl na celkové imunitě, je dobré začít svůj den očistou. Každé ráno vypijte sklenici teplé vody, do které si rozmíchejte mleté lněné semínko. To má blahodárný vliv právě na „úklid“ tlustého střeva.

Každé ráno a večer zamiřte do sprchy

Své imunitě uděláte dobře, pokud se každé ráno vydáte do sprchy. Nejprve se sprchujte vlažnou vodou, postupně její teplotu snižujte. Pokud tak učiníte dvakrát denně, tedy ráno i navečer, tělo si zvykne rychleji a bude odolnější. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

www.ptc.cz



PROTON
THERAPY
CENTER

~~RAKOVINA~~ PROTONOVÁ LÉČBA

KLÍČEM K AMBULANTNÍ LÉČBĚ BEZ NÁSLEDKŮ JE PROTON



Vysoká úspěšnost oproti běžné léčbě. Dokonale přesný paprsek je šetrný ke zdravé tkáni. Během terapie i po ní můžete pracovat, bavit se a sportovat. Významně zvýšená šance na zachování potence ve srovnání s běžnou léčbou. Doba léčby u časného stadia trvá pouze pět dní.

VOLEJTE 222 999 000
PIŠTE pacient@ptc.cz

Léčbu v Protonovém centru v Praze
hradí zaměstnanecké pojišťovny.

BOIRON

www.boiron.cz

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.
Oscilloccinum, perorální granule. Volně prodejný homeopatický
léčivý přípravek k vnitřnímu užití. K dostání v lékárnách.