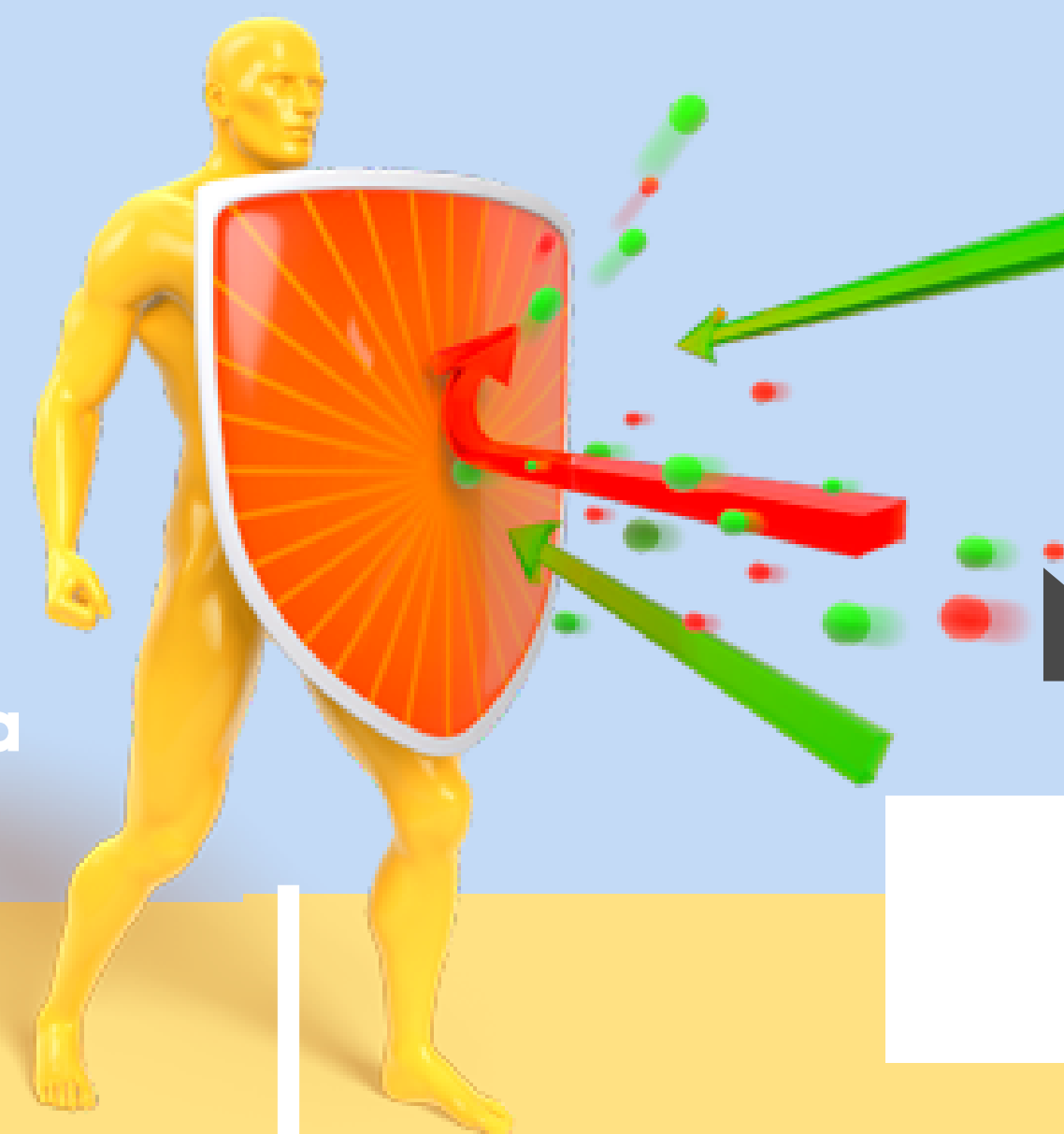


5 SPÔSOBOV AKO PODPORIŤ IMUNITU

@martin_cupka



BEZ EXOTICKÝCH "SUPERPOTRAVÍN" A NEFUNKČNÝCH DOPLNKOV

BIELKOVINY

Kritické pre tvorbu protilátok a odolnosť

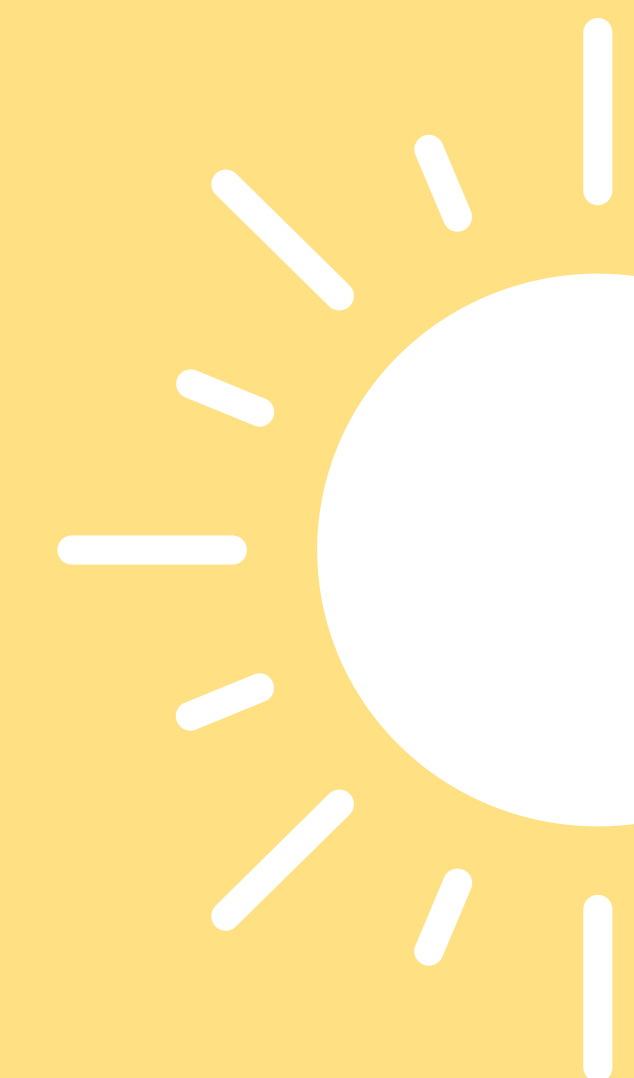
Pri infekcii potrebuješ až 3-krát viac bielych krviniek tvoriacich protilátky. Nízky príjem B = oslabená obranyschopnosť.
Ryby, vajcia, tvaroh, jogurt, orechy, strukoviny (min. 2x denne)



OMEGA-3 MK + VITAMÍN D

Protizápalový agent + kráľ imunitného systému

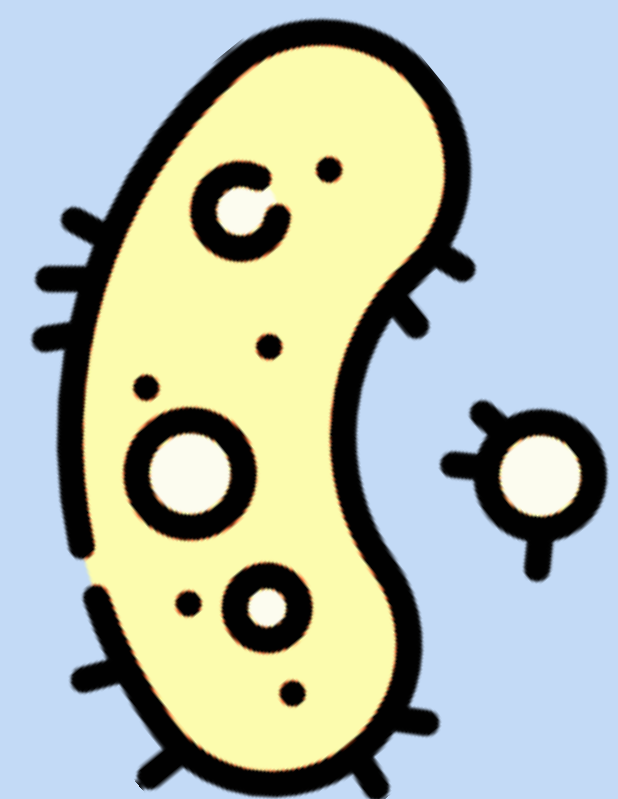
↓ tvorby zápalových cytokínov a úspešná imunitná reakcia.
Vit. D najdeficitnejší a tiež NAJDÔLEŽITEJŠÍ v tele. V potrave a zo slnka iba obmedzene. Pri oboch dôležitá suplementácia.



PROBIOTIKÁ + PREBIOTIKÁ

75% imunity (10 biliónov baktérií) sídli v črevách

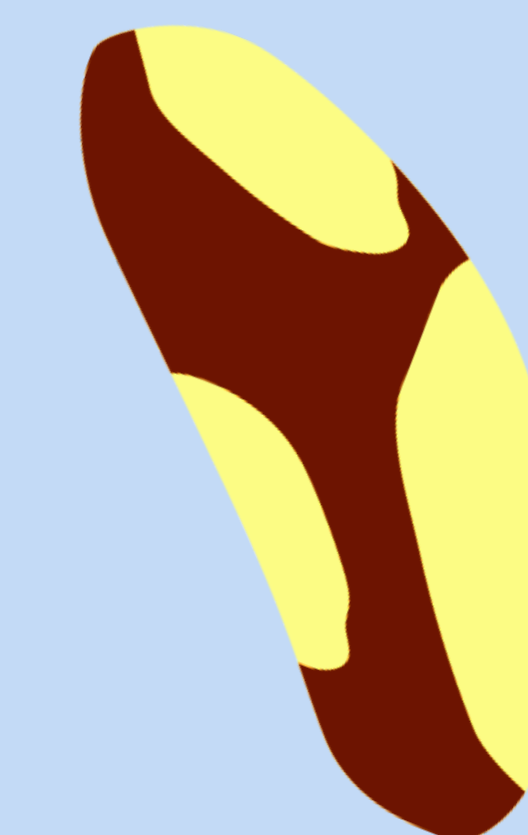
Probiotiká rozkladajú potravu, produkujú živiny a bránia vstupu nežiaducich látok do tela. Prebiotiká (vláknina) sú ich "potravou". Bryndza, kefír, miso / semienka, cibuľa, zelenina



ZINOK + SELÉN

Marker infekcie a pravdepodobnosti vyliečenia

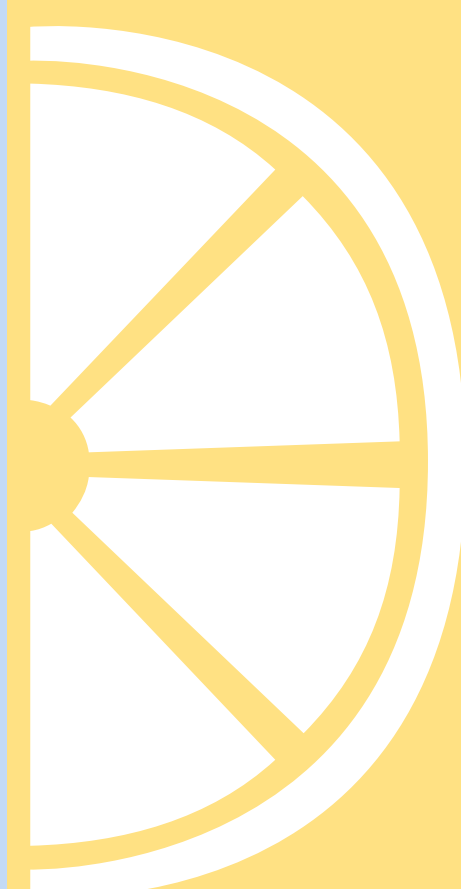
Zinok bráni množeniu vírusu a príľnutiu na sliznicu. Selén je veľmi deficitný, prospešný aj pri akútnych respiračných infekciách. Pečeň, semienka / Para orechy, sardinky, vajcia



VITAMÍN E + VITAMÍN C

Antioxidanty z prvej línie, spolu vždy silnejší

Neutralizácia voľných radikálov. Úžívať prechodne a vždy pri vzájomnej kombinácii - antiox. rozpustné v tuku (E) + vo vode (C). Olej z klíčkov, slnečnica / Šípky, Rakytník, Paprika, Kiwi.



BONUS: SPÁNOK + STRES

Absolútna priorita a predpoklad imunity

Dlhodobý deficit spánku (<6 hod) a / alebo chronický stres (fyzický, mentálny) + ↑ produkcia kortizolu = výrazné oslabenie lymfocytov teda rozoznávania a ničenia cudzích buniek v tele.

