

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL = SILNÁ IMUNITA = PREVENCIA OCHORENÍ

Strava je tým, čo dodáva nášmu telu energiu a silu. Čo telu dáme, s tým pracuje. V čase chrípkových ochorení je dôležité sústrediť sa na prevenciu. Skúste upraviť svoj jedálniček tak, aby posilnil vaše telo a stal sa tak odolnejším voči vírusom a baktériám.

Ako vy posilňujete svoju imunitu, máte nejaké zaručené recepty a tipy? Podel'te sa s nami.

A budeme skutočne zdravá škola....

(sj.zskozuchasnv@gmail.com)

Pre viac informácii čítajte našu nástenku.

TOP POTRAVINY, KTORÉ PODPORIA NÁŠ IMUNITNÝ SYSTÉM

1. ZELENÝ ČAJ

Obsahuje silné antibakteriálne účinky a pomáha v boji proti vírusovým ochoreniam. Pôsobí ako prevencia proti chrípke, angíne, pomáha pri kašli či upchatom nose.

Pozor však, deti by ho mali konzumovať len v rozumnej miere.



Z našej predchádzajúcej témy ste však určite zistili, že aj iné **bylinkové čaje** majú rôzne blahodarné účinky na naše zdravie. Vyberte si podľa chuti. S bylinkami však opatrne. Najlepšie je ich striedať.

Dôležité je nezabúdať na *dostatok tekutín*. Nemusí to byť vždy čaj. Vhodná je aj čistá voda, voda s citrónom, ovocné či zeleninové šťavy, ...

2. CESNAK

Cesnak sa považuje za účinný prírodný liek, ktorý pomáha predchádzať chrípke, prípadne uľahčí jej priebeh či skráti trvanie.



3. MED

Čaj s medom je starý overený recept. Ak ste už náhodu chorí, pomôže zmierniť kašeľ a upokojí podráždené hrdlo.

Tento recept poznáte?

Nakrájajte nadrobno cibuľu, zalejte medom a nechajte počas noci odstáť. Potom užívajte po lyžičkách.



4. SLEPAČIA POLIEVKA

Niet nad tú domácu, ktorá zahreje až pri srdci. So zeleninkou, cibuľou a cesnakom posilní bojujúci imunitný systém, uvoľní upchatý nos, dodá veľa energie..



Náš tip:

Výbornú domácu slepačiu polievku doplňte zázvorom. Posilní zahrievací účinok a pri nádche krásne uvoľní nos.

5. CHUDÉ MÄSO

Železo je nevyhnutné pre silný imunitný systém. Mäso je zdrojom železa, navyše obsahuje aj zinok a iné minerály, bojujúce proti infekcii.



6. OVOCIE A ZELENINA

Hlavne tá s vysokým obsahom *vitamínu C*, ten pomôže zabrániť nástupu nachladnutia a chrípky. Tri porcie denne sú nutnosťou. Je nevyhnutné denné doplňovať zásoby tohto vitamínu. Základ je dostať vitamín C do tela prirodzene. Jedzte preto ***jablká, citrusy, čučoriedky, paradajky, brokolicu, kyslú kapustu, červenú papriku....*** Po prepuknutí ochorenia zvýšte jeho prísun do organizmu. Nebojte sa predávkovania. Prebytočný vyplaví telo močom.

7. ORECHY, SEMIENKA, CELOZRNNÉ POTRAVINY

Tie pre svoj obsah minerálnych látok, dobrých tukov a vlákniny podporujú náš imunitný systém v prevencii proti akýmkoľvek ochoreniam. Hlavne *zinok* zvyšuje prirodzenú imunitu proti infekciám.



NA ČO EŠTE NEZABUDNÚŤ ?

- dostatok **spánku**
- časté **vetranie**- hlavne miestností, kde je viac ľudí
- pohyb- hlavne na čerstvom vzduchu- je to najlepší spôsob, ako si zabezpečiť prísun **vitamínu D**, ktorý je kľúčový v prevencii proti chrípkovým ochoreniam
- dodržiavanie osobnej **hygieny**- časté a dôsledné umývanie rúk pod prúdom teplej vody
- dodržiavanie hygieny **prostredia**, v ktorom sa zdržiavate
- správne **obliekanie**- aby ste neprechladli, nezmokli, alebo vás neprefúkalo
- ak sa cítite chorí, ostaňte **radšej doma**
- používajte vlastné uteráky, mydlo....



ČOMU JE NAOPAK LEPŠIE SA VYHNÚŤ?



- tučným či sladkým jedlám
- kofeínu
- stresu
- zdržiavaním sa v preľudnených miestnostiach či na miestach, kde je veľa ľudí