magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 17. 1. 2019 | tla

Opary dokáží potrápit. Co nám pomůže se s nimi poprat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Opary-dokazi-potrapit.-Co-nam-pomuze-se-s-nimi-poprat__s10012x19096.html

Tohle trápení zná téměř každý. Objevuje se většinou na rtech, ale potrápit nás může i na jiných místech těla. Začíná drobnými puchýřky naplněnými světlou tekutinou. Ty postupně praskají a zasychají do stroupku. Vše provází nepříjemná bolest. Jak si pomoci přírodní cestou? Jak se mu vyhnout?

Opar zažeňte jídlem a spánkem

Způsobuje ho herpes simplex virus a jedná se o **nakažlivé onemocnění**. K přenosu infekce dochází kapénkovou nákazou, osobním kontaktem a také ze

znečištěných předmětů. Kdo v sobě jednou virus má, už se ho nikdy nezbaví. Pokud jsme ale v dobré kondici, jak fyzické, tak psychické, je organismus schopen viru **protilátkami úspěšně vzdorovat** a opar nenaskočí.

Číhá na oslabení těla

Opar se většinou objeví, pokud je lidský imunitní systém oslaben horečkou nebo jinou virovou infekcí, například při nachlazení, chřipce. Chladné, sychravé a větrné počasí, které je nyní všude kolem nás, mu tedy nahrává. Proti oparu se ale můžeme **účinně vyzbrojit**.

Pestrá strava a spánek

Základem je podpora imunity. Jak na to?

> „Důležitá je pestrá strava s dostatkem čerstvého ovoce a zeleniny, pravidelný a dostatečný spánek, pohyb na čerstvém vzduchu, prevence stresu,“ doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá. "Neměli bychom také **kouřit a pobývat v zakouřených místnostech,"** doplňuje.

Déčko, zinek a céčko

V případě oparu může být strava prevencí i lékem. Poskytuje nám takzvané imunomodulátory. Tyto látky jsou schopné různými způsoby **podpořit imunitu**.

> „Jedná se o vitamin D, zinek a vitamín C. O vitaminu D je známé, že nemá vliv jen na zdraví kostí, ale významnou měrou ovlivňuje právě imunitní funkce," vysvětluje dietoložka.

„Déčko" nám často chybí **hlavně zjara**, protože v zimě pobýváme málo venku a slunce, jehož záření je zdrojem tohoto vitamínu, svítí zřídka.

> „Vitamin D ale můžeme právě v zimě čerpat především z tučných

mořských ryb nebo másla, vajec či sýrů a dalších mléčných výrobků," radí Karolína Hlavatá.

- **Vitaminem D** bývají obohacovány také některé potraviny, jako jsou obiloviny, džusy nebo sojová mléka.
- **Pro imunitu nezbytný zinek** dodají našemu tělu luštěniny, brokolice, cibule, kukuřice, ořechy, nejrůznější semena, například máku, dýňová, slunečnicová či sezamová, a obiloviny.

Vitamin C s mírou

Pro dostatek vitamínu C je vhodné do jídelníčku zařadit nejen citrusy, ale také třeba křen, rakytník, šípky. Všeho ale s mírou.

„U céčka neplatí čím více, tím lépe. Pokud překročíme mnohonásobně denní doporučenou dávku, což je asi sto miligramů, sníží se jeho vstřebávání," upozorňuje dietoložka. Odměřovat množství ale **není nutné**. „Spíše jde o to, abychom potraviny bohaté na vitamín C jedli pravidelně a ne se jimi nárazově přejedli a pak zase dlouho nic," vysvětluje Karolína Hlavatá.

„Masožrouti“ zpozorněte

Důležité jsou i **vitaminy skupiny B**.

> „Ochuzují se o něj lidé, kteří vůbec nejedí obiloviny. Navíc v celozrnných obilovinách je i potřebný zinek,“ dodává dietoložka.

Imunitu podporují rovněž betaglukany. Ty se získávají z hub jako je **shiitake nebo hlíva**. Jejich zdrojem jsou i kvasnice či ovesné vločky. Podceňovat bychom neměli ani probiotika, ať už zakoupená v lékárně nebo ze zakysaných mléčných výrobků či z mléčně kvašené zeleniny.

Čistota půl zdraví

Když už se opar přece jen objeví, je na místě **zvýšená hygiena**. S tím, kdo herpes má, se nelíbáme, i když je nám milý. Dbáme na to, abychom nepoužili stejný ručník nebo například nepili ze stejného hrnku.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz