



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 9. 12. 2020 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Podpora imunity trvá několik týdnů. Fungují betaglukany i proces hubnutí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Podpora-imunity-trva-nekolik-tydnu.-Funguji-betaglukany-i-proces-hubnuti__s10012x19881.html

Právě nyní je nejvyšší čas na posílení imunity. Proces jejího růstu trvá několik týdnů. Je třeba s ním začít před hlavní vlnou respiračních onemocnění. I v souvislosti s pandemií koronaviru je vhodné zaměřit se na vyléčení všech zánětů v těle a nastartovat proces hubnutí.



Podpora imunity trvá několik týdnů

Vzhledem k tomu, že nespecifická imunita roste 3-5 týdnů, na její postupné posílení je nyní nejvhodnější čas. Před užíváním podpůrné terapie by se měl

pacient poradit se svým lékárníkem, který individuálně zohlední vhodnost vybraných přípravků a může zabránit případným lékovým chybám.

- Vhodná jsou i další opatření, která pomohou organismu v lepším boji s případnou infekcí. Doporučuje se **doléčit všechny chronické záněty** a u obézních osob **nastartovat proces hubnutí**.

*„V rámci podpůrné terapie vedoucí ke zvýšení nespecifické imunity lze doporučit užívání **vitaminu D, betaglukanů, zinku a selenu**. Vždy v doporučené denní dávce, kterou konzultujte se svým lékárníkem,“* vysvětluje farmaceutka PharmDr. MVDr. Vilma Vranová, Ph.D.

Betaglukan a jeho kvalita

Betaglukany jsou unikátní přírodní komplexní polysacharidy, schopné **podporovat obranné reakce organismu** proti bakteriálním a parazitárním chorobám. Ze všeho **nejdůležitější je čistota betaglukanu**.

- Preparáty obsahující pouze rozdrcenou houbu mají minimální účinnost. V případě kvasnic platí to samé.

„Problém je totiž v tom, že **náš žaludek nedokáže polysacharidy dokonale trávit**, to plně dokážou jen býložravci, proto mu musíme pomoci izolací. Izolace a složitě přečistění suroviny je přitom nejdražší položkou při výrobě betaglukanu,“ vysvětluje Prof. Dr. Větvicka.



Za kvalitní se proto považuje **betaglukan od 70% čistoty a výše**. Ani to však není tak jednoduché, protože zároveň záleží na tom, co zůstává v oněch tzv. nečistotách. Přesto by měly firmy čistotu dodávaného betaglukanu uvádět a pokud tak nečiní, nemají se asi čím

chlubit.

Odborníci totiž zastávají názor, že **nečistoty zabraňují navázání betaglukanu na receptory imunitních buněk** a tím jejich aktivaci.

- **Platí zde tedy jednoduchá nepřímá úměra - čím více nečistot, tím menší účinnost.**

Na zdroji zas tak nezáleží

[Na zdroji samotném překvapivě moc nezáleží](#), protože když je betaglukan dostatečně vyčištěn a v dostatečném množství, má relativně stejné účinky.

- Je tedy jedno, zda **je získán z hub, kvasinek, mořských řas nebo z obilí**. Nám Evropanům je ale geneticky a historicky biologicky nejbližší betaglukan z kvasinek, protože se tu s pomocí kvasnic peče chleba a pije pivo tisíce let.

Mírnější průběh infekce

Co se týče dávkování, pro dospělou osobu obvykle postačí **200 mg betaglukanů denně**, v případě důkladné prevence je možné zvýšit dávku až na 1 000 mg denně.

„Betaglukan sice není lék, ale může výrazně zvýšit šanci na to, že se nám **virová infekce vyhne nebo bude mít alespoň mírnější průběh**,“ radí Větvička. „Přitom se nemusíme bát ani předávkování, ani toho, že by se naše obranné reakce nějak nebezpečně zvýšily. Navíc nemá betaglukan žádné negativní účinky, takže není proč váhat,“ dodává Větvička.

Proces hubnutí zlepšuje všechny metabolické parametry

Pokud už dlouho oddalujete hubnutí, s koronavirovou pandemií přichází další důvod, proč se snížením hmotnosti začít.

*„V případě obézních pacientů dochází k tomu, že umírající tukové buňky vyvolávají chronický zánět mírné intenzity a aktivizují tak prozánětlivé cytokiny. Ty se pak, laicky řečeno, plně nesoustředí na řešení celkových infekcí typu sepse nebo právě infekce covid-19. Stav hubnutí ale zlepšuje všechny metabolické parametry. Není tedy důležité kolik kilogramů zhubneme, ale **jde o samotné nastartování procesu snižování hmotnosti,**“* objasňuje závěrem farmaceutka PharmDr. MVDr. Vilma Vranová, Ph.D.

Zdroj a citace: [ČLnK](#)

Copyright © 2026

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