



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 13. 12. 2021 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Co dělají nutriční terapeuti při nachlazení?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Co-delaji-nutricni-terapeuti-pri-nachlazenii_s10012x20130.html

Ruku v ruce s chladnými teplotami se objevují i další výzvy. Rýma, bolest v krku, kašel... však to všichni dobře známe. A co můžete dělat, když se o vás pokouší běžné nachlazení? Přečtěte si tipy nutriční terapeutky, které vám mohou pomoci!



Nezapomeňte na pitný režim

Zní to celkem banálně, ale na tekutiny rozhodně nezapomínejte. Potřebujete pro boj s infekcí udržet svoje sliznice v dobrém stavu. A když vás trápí rýma

nebo se zvýšeně potíte, protože vám vyskočila teplota, **potřeba příjmu tekutin se ještě zvýrazní**. Uvařte si konvici slabšího nálevu čaje a průběžně ho upíjejte. Teplé tekutiny pomohou ulevit bolavému krku pomocí prohřátí. Dospělí mohou boj s nachlazením podpořit pitím zázvorového či lipového čaje nebo speciálních [čajů s obsahem bylinné směsi](#) vhodné při nachlazení.

Při rýmě vám může velmi dobře posloužit **nosní sprej s mořskou vodou** nebo také vypláchnutí nosních dutin lehce slanou vlažnou vodou s pomocí speciální nosní konvičky. Slaná voda může pomoci snížit otok sliznice a také naředit a odplavit hlen.

Kloktejte



Trápí vás bolest v krku? Jednoduše si vykloktejte! Hodí se k tomu buď **vlažná voda s trochou přidané soli**, šalvějový čaj nebo odvar z hřebíčku. Kloktáním si vydezinfikujete oblast úst a krku, zároveň doporučená kloktadla působí antisepticky. Ale nečekejte zlepšení hned po prvním pokusu - kloktání je v

akutní fázi nachlazení potřeba opakovat v pravidelných intervalech (např. po cca 2-3 hodinách).

Jezte výživně, ale lehce

Zapomeňte na hladovění, ale i na husu se šesti knedlíky. Možná sice nemáte chuť k jídlu, ale váš organismus **potřebuje energii a živiny**. Důležité jsou často v boji s infekcí hlavně kvalitní bílkoviny - ty jsou totiž stavebním kamenem protilátek, jsou potřebné pro obnovu buněk, pro enzymy a řadu dalších dějů. Neztěžujte ale svému tělu jeho práci tím, že se ohromně přejíte

nebo si dáte velkou porci těžce stravitelného pokrmu.

Zvolte raději jednodušší jídla, která jsou bohatá na živiny – co takhle třeba pečená treska nebo losos s bramborovou kaší a zeleninovým salátem nebo [kuřecí vývar s ovesnými vločkami a kořenovou zeleninou?](#)

Navíc v rámci podpory svého těla v boji s infekcí můžete zkusit zařadit **čerstvý česnek a cibuli**. Oba tyto druhy zeleniny obsahují látky, které působí jako přírodní antibiotika. Ale pozor na množství, ať si příliš nepodráždíte sliznici úst, jícnu či samotný žaludek. Cibule má navíc ještě další skvělé využití – šťáva z ní pomáhá při podpoře odkašlávání. Obvykle se cibule zasype trochou cukru nebo zalije trochou medu a uvolněná šťáva se pak podává po lžičkách.

Vitamín C potřebujete denně



Vitamin C se nám v těle neukládá do zásoby, proto ho potřebujeme **přijímat ve své stravě každý den.** V nemoci snad ještě více než v plném zdraví platí, že bychom měli denně přijmout 2 porce ovoce a 3-5 porcí zeleniny. A nejlépe, aby převažovalo

čerstvé ovoce a zelenina s preferencí druhů, které jsou bohaté na vitamin C – červená paprika, růžičková kapusta, kiwi, citrusy nebo máte-li z léta zamražené zásoby rybízu nebo zdroj kvalitního kysaného zelí. Nezapomeňte, že tepelná úprava a dlouhé skladování vitamínu C příliš nesvědčí – výjimkou jsou obvykle brambory, kterých přijímáme větší porci a tak z nich načerpáme poměrně významné množství tohoto důležitého vitamínu. Vhodné je dávat brambory vkládat až do vroucí vody, abychom **snížili ztráty vitamínu C při varu** a vylouhování do vody.

Nemáte zásobu čerstvého ovoce či zeleniny nebo jí v době nemoci neujíte tolik? Můžete část potřebné dávky vitamínu zvolit také **kvalitní 100% ovocné nebo zeleninové šťávy**, které mohou být navíc obohaceny o kyselinu L-

askorbovou (formu vitamínu C).

Dejte tělu čas

Dopřejte si odpočinek, **zůstaňte doma v teple pod dekou** a vyhněte se zvýšené námaze. Sport počká, až budete zase fit. V době boje s nachlazením byste příliš dobrý výkon nepodali, tím si buďte jistí. Tím, že necháte svůj imunitní systém dělat, co má, můžete dosáhnout toho, že se průběh nemoci nezhorší, nebo dokonce k úspěšnému zvládnutí infekce.

Zdroj obrázků v textu - shutterstock.com

[aromaterapie co dělat při nemoci nachlazení pitný režim prevence vitamin D vitaminy a minerály voda](#)

Copyright © 2024

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