



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 21. 10. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Projekt Imunita: Jak efektivně podpořit své zdraví na podzim i po celý rok

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Projekt-Imunita:-Jak-efektivne-podporit-sve-zdravi-na-podzim-i-po-cely-rok__s10012x20901.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Projekt-Imunita:-Jak-efektivne-podporit-sve-zdravi-na-podzim-i-po-cely-rok__s10012x20901.html)

Právě teď, kdy podzimní počasí přináší nejen barevné listí, ale i zvýšené riziko nachlazení, je péče o imunitu klíčová. A proto se i my budeme imunitě z různých úhlů pohledu v následujícím období věnovat. Těšit se můžete na inspirativní články, recepty i další díl podcastu, které vám ukážou, jak si udržet imunitu v plné síle – a nejen v podzimních měsících.



Imunitní systém je základní obrannou linií našeho těla, chrání nás před bakteriemi, viry a dalšími škodlivými látkami, se kterými se denně setkáváme. Jeho správná funkce závisí na mnoha faktorech - od kvalitní stravy a pravidelného pohybu až po dostatek spánku.

Co vás čeká?

Během celého měsíce se budeme věnovat různým aspektům, které naši imunitu ovlivňují.

- V našem webovém magazínu postupně najdete informativní články o tom, **jak souvisí výživa s naším imunitním systémem** a proč je důležitý **zdravý střevní mikrobiom**.
- Jak pravidelná fyzická aktivita a kvalitní spánek přispívají k silnější imunitě.
- Nebo které **bylinky jsou ideální pro podporu imunitního systému** v tomto období a proč jsou **fermentované potraviny**, jako je kimchi nebo kysané zelí klíčové pro zdravá střeva.

Podcast s Barborou Karáskovou

V rozhovoru s nutriční specialistkou, technoložkou potravin a fitness trenérkou se dozvíte více o tom, jak imunitní systém funguje, jaké faktory ho ovlivňují, a dostanete praktické rady na podporu své imunity. S Barborou Karáskovou jsme si povídali třeba o tom, jak důležitou úlohu v našem zdraví hraje **pestrá strava** a jak by měla vypadat. Že se vyplatí vyhýbat se vysoce průmyslově zpracovaným potravinám, protože jsou chudé na živiny a mohou způsobit závislost.

Nevynechali jsme ani téma **střevního mikrobiomu**, jenž má zásadní vliv na celkové zdraví. Víte, které potraviny našemu mikrobiomu škodí a které mu naopak prospívají? Jakou roli hrají **probiotika** a v jakých potravinách je najdeme? A co se s prospěšnými bakteriemi v našich střevech děje při užívání antibiotik?



V podcastu se věnujeme i **důležitosti pravidelného pohybu**. Kolik a jakého pohybu bychom měli týdně mít, nám Barbora v podcastu prozradila také. A možná vás překvapí, jak důležitý je pro naši imunitu spánek. Tušili jste, že následující den po nedostatečném a nekvalitním spánku je naše tělo daleko náchylnější ke vzniku nějakého onemocnění, protože imunita klesá až o 70 %?

Podcast si můžete poslechnout již nyní [--> zde](#)

Recepty na podporu imunity

Pro ty, kteří chtějí začít prakticky, máme připravené i **nové recepty, které jsou navrženy tak, aby podpořily náš imunitní systém.** Nebude v nich chybět kořenová zelenina, luštěniny nebo imunitě prospěšné koření.

Projekt Imunita vám přináší komplexní pohled na podporu zdraví a praktické rady, jak si nejen na podzim udržet silnou imunitu. Sledujte náš web a sociální sítě, kde najdete všechny podrobnosti. Přejeme vám inspirativní čtení a poslech, a hlavně pevné zdraví nejen na podzim!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

[imunita](#) [podpora imunity](#) [pravidelný pohyb](#) [psychická pohoda](#) [spánek](#) [střevní mikrobiom](#) [zdravá výživa](#) [zdravý životní styl](#)

Copyright © 2024

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