Posilte svou obranyschopnost

Základním pozitivem v boji proti virům je nepochybně dobře fungující imunita. Jak tu svoji doslova nakopnout a stát se tak odolnější proti případným nákazám? Stačí dodržování následujících zásad.

**Jezte zdravé potraviny**

Zcela základní pravidlo je dodržovat zdravý jídelníček. Strava bohatá na ovoce, zeleninu, zdravé tuky a vlákninu je klíčem k dobře fungujícímu tělu. Existuje řada potravin, které napomáhají imunitnímu systému a přispívají k vyvážené stravě. Řadí se mezi ně například česnek, špenát, kurkuma či citrusové plody.

**Pravidelně cvičte**

Pravidelná fyzická aktivita je úzce spjata se zdravým životním stylem. Cvičení totiž snižuje krevní tlak, zlepšuje kardiovaskulární systém a obecně přispívá k lepšímu fyzickému, ale i psychickému zdraví, které má rovněž velký vliv na náš imunitní systém.

**Dostatečně spěte**

Ačkoliv v dnešní době je jen pár šťastlivců, kteří se mohou pochlubit pravidelným kvalitním a dlouhým spánkem, věřte, že právě spánek není radno zanedbávat.

**Dodržujte hygienické návyky**

Pravidelné a důkladné mytí rukou by mělo být pro každého samozřejmostí. O to důležitější je v době, kdy společnost bojuje proti [koronaviru](https://special.novinky.cz/covid-19/). V případě, že si nemáte kde umýt ruce, pak se vybavte antibakteriálním gelem, který můžete kdykoliv využít a je dobré ho mít při ruce.

Kromě mytí rukou je také důležité minimalizovat dotýkání obličeje. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) jsou ruce snadným přenašečem infekce a při sahání si na obličej se infekce může snadno dostat do očí, nosu či pusy a pokračovat tak dál do těla.