

# Jak dlouhodobě posilovat imunitní systém

## Pilíře zdravotní prevence

1. Výživa
2. Pohyb
3. Spánek
4. Zmírnění stresu a zpomalení
5. Vztahy a pozitivní přístup
6. Podpora detoxikačních mechanismů
7. Podpora tělového mikrobiomu

\* COVID-19 A Post-Covid syndrom

\* Jak se připravit na očkování?

## PRAKTICKÉ NÁVODY

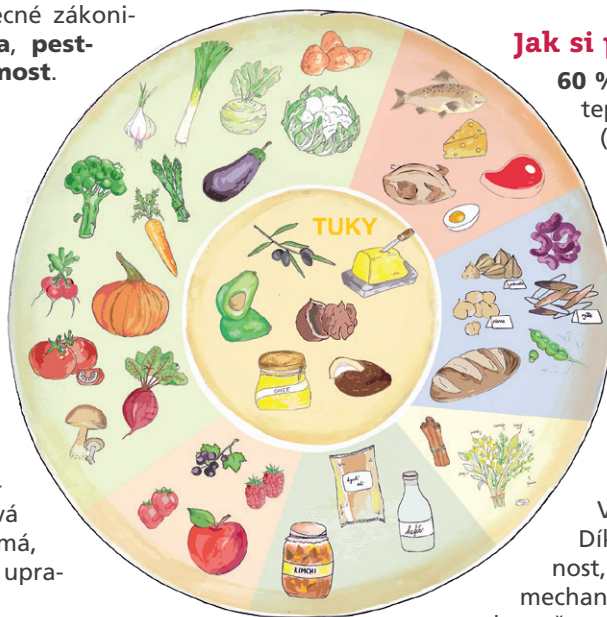
- \* Jak si udržet zdraví co nejdéle?
- \* Jak se o sebe ještě lépe starat?
- \* Co dělat, když jsem Covid-19 pozitivní?

## 1. Výživa: kvalita, pestrost, vyváženost, střídmost

„Jsme to, co jíme a především, co vstřebáváme“. Dopřejme si proto tu nejvyšší kvalitu a to před kvantitou. Kvalitní strava je jednou z hlavních pilířů udržení si zdraví. Optimální strava pro člověka však neexistuje, každý budeme potřebovat něco jiného (např. lidé s nesnášenlivostí na lepek, kasein, laktózu apod., lidé s určitými chronickými onemocněními jako je například diabetes 2 typu, autoimunitní onemocnění, rakovina apod.). Jsou zde však obecné zákonnosti a těmi jsou: **kvalita, pestrost, vyváženost a střídmost.**

### Co dělat?

- Zaměřte se na kvalitní lokální a sezónní potraviny a na duhu barev. Každý den se pokuste zahrnout všechny barvy duhy.
- Denně konzumujte **minimálně pět šálků** pestrobarevné zeleniny a ovoce bohaté na vitamíny, minerály, antioxidanty a fytonutrienty. Pokud vás syrová zelenina a ovoce nadýmá, konzumujte ji tepelně upravenou.
- S každým jídlem zařaďte pro imunitu důležité bílkoviny a zdravé tuky (vyhněte se zpracovaným rostlinným olejům, margarínům, a obecně průmyslově zpracovaným tukům). Zaměřte se například na kvalitní bio máslo (obsahující butyrát), olivový, kokosový olej, kvalitní vepřové sádlo, přepuštěné máslo ghee. Dbejte však na kvalitu!
- Každý den si dopřejte fermentované/kvašené potraviny (kysané zelí, kimchi, kefíry, kvašená zelenina, vodní kefir apod.).
- Orientujte se na komplexní sacharidy jako je škrobová zelenina, luštěniny a celozrnné obiloviny.
- Nezapomínejte na kvalitní, ideálně divoké ryby – v jídelníčku 2–3x týdně, bohaté na vit. D a omega 3 mastné kyseliny.
- Do jídel přidávejte protizánětlivé koření a bylinky (kurkuma, zázvor, oregano, česnek, tymián, petržel atd.).
- Pijte dostatek čisté, filtrované vody (potřeba dospělého cca 30 ml/1 kg tělesné váhy).



- Co nejvíce omezte průmyslově zpracované potraviny, tuky, cukry, alkohol a nadbytek kofeinu, které snižují funkci imunitního systému a podněcují v těle zánět.
- Připravujte si co nejvíce pokrmů doma a připravujte si je s láskou. 😊

**Strava v rekonvalescenci:** Strava by měla být bohatá převážně na kvalitní bílkoviny, kvalitní tuky (zejména protizánětlivé omega 3), vlákninu a potraviny bohaté na vitamín C, A, B, zinek, jód, hořčík, selen. Vhodné jsou posilující drůbeží nebo hovězí vývary.

### Jak si poskládat zdravý talíř:

**60 % talíře:** Pestrobarevná zelenina a ovoce – syrová či tepelně upravená, včetně fermentovaných potravin (pickles, kimchi, kysané zelí apod.).

**25 % talíře:** Libové maso, drůbež, ryby, mořské plody, zvěřina, vnitřnosti, vejce, kysané mléčné výrobky a čerstvé sýry, luštěniny, tempeh, houby.

**15 % talíře:** Celozrnné obiloviny (rýže, pohanka, jáhly, quinoa, špalda, žito atd), kořenová zelenina a hlízy.

## 2. Pohyb, otužování a přerušované půsty

Všichni víme, jak je v dnešní době pohyb důležitý. Díky pohybu posilujeme naši odolnost a obranyschopnost, posilujeme naši mysl a podporujeme detoxikační mechanismy. Není potřeba běhat maratony. Důležité je se alespoň trochu zapotit.

### Co dělat?

- Chodte denně na procházky.
- Zhluboka dýchejte čerstvý vzduch.
- Věnujte pohybu denně 20–30 minut.
- Vybírejte si sportovní aktivity, které vás opravdu baví.
- Respektujte svá fyzická omezení.
- Přizpůsobte jídelníček pohybovým aktivitám.
- Pokud si nejste jisti, jaký sport či pohyb zvolit, obraťte se na zkušeného fyzioterapeuta či fitness instruktora.
- Pravidelně se otužujte a tělo postupně zvykejte na chlad (chození na boso, krátká studená sprcha, otužování v rybníku apod.).
- Zkuste zařadit pravidelné, jednodenní půsty o vodě (1–2x týdně). Anebo zařaďte tzv. přerušované půsty, kdy vyřadíte snídani, začnete obědem např. ve 12.00, jídlo konzumujete

do 20.00 a postíte se opět do 12.00 hod následujícího dne (zkuste několikrát do týdne). Cílem je odlehčení trávicímu systému a podpora reparačních mechanismů těla.

*Pozn.: základními kontraindikacemi půstů jsou: těhotenství, kojení, poruchy příjmu potravy.*

### 3. Spánek

Během spánku tělo přirozeně regeneruje a nabírá sílu. Jeho nedostatek má negativní vliv na náš imunitní systém, zvyšuje se riziko rozvoje infekcí, onemocnění kardiovaskulárního systému, ale třeba i diabetu.

#### Co dělat?

- Dodržujte spánkový režim 7–8 hodin, chodte spát pravidelně ve stejný čas.
- Nepoužívejte elektronické přístroje dvě hodiny před spánkem. Pokud musíte, omezte modré světlo červenými brýlemi.
- Deaktivujte v ložnici na noc síť wifi.
- Nejezte dvě hodiny před spaním.
- Před spaním nepijte alkohol.
- Spěte ve vyvětrané a zatemněné místnosti.
- Zamyslete se nad kvalitou své matrace a lůžkovin (čím více syntetických materiálů, tím větší riziko snížené kvality spánku).
- Pokud máte problém usnout anebo se pravidelně probouzíte během noci, vyhledejte odbornou pomoc.

### 4. Zmírnění stresu a zpomalení

Dlouhodobý, chronický stres oslabuje imunitu, ať je to stres psychický, emoční, fyzický či environmentální. Tento typ stresu vyčerpává organismus a přispívá k chronickým onemocněním.

#### Co dělat?

- Identifikujte, co vás nejvíce stresuje.
- Zklidněte se meditací, hlubokým dýcháním, relaxační koupelí, procházkou, apod.
- Uvolněte nahromaděné stresy sportem.
- Svěřte se příteli nebo se ze svých potíží vypište.
- Naučte se věci nechat plynout a být.
- Žijte v přítomnosti a pěstujte rituály.
- Jezte v klidu a v příjemném prostředí, jídlo si vychutnávejte.
- Vyhradte si čas, kdy jste offline.
- Nemyslete stále na své povinnosti.
- Nebojte a nestyďte se vyhledat odbornou pomoc.

### 5. Kvalitní vztahy a pozitivní přístup

I vztahy mohou být „toxické“, dlouhodobě mohou zatěžovat náš organismus, a tudíž i imunitní systém. Pozitivní mysl a kvalitní, zdravé vztahy naopak posilují naši celkovou odolnost. Zaměřme se tedy i na tento důležitý a mnohdy opomíjený pilíř.

#### Co dělat?

- Obklopte se lidmi, kteří vás podporují a inspirují.
- Omezte sociální interakce, které jsou stresující, nebo vás vyčerpávají.
- Objímejte se se svými blízkými.



- Pořídte si domácího mazlíčka.
- Uživejte si čas sami se sebou.
- Myslete pozitivně.
- Důvěřujte svému tělu.
- Mějte se rádi a budujte si pozitivní vztah především sami se sebou.
- Radujte se, smějte se.
- Před spaním si vzpomeňte na tři věci, které vám ten den udělaly radost a za které jste vděční.
- Neberte se příliš vážně.



### 6. Podpora detoxikačních mechanismů těla

Tělo se neustále zbavuje nepotřebných látek a netřeba žádných „zázračných“ detoxikačních přípravků ani diet. Z pohledu zdravotní prevence a udržení dlouhodobého zdraví je však důležité tyto přirozené detoxikační mechanismy a cesty podporovat.

#### Co dělat?

- Podporujte funkci svých jater, ledvin a střev (dostatečný příjem čisté vody, vlákniny, střídmost ve stravě, pohyb na čerstvém vzduchu, omezení alkoholu, kouření...).
- Zaměřte se na kvalitní a čistou (bio) stravu.
- Omezte co nejvíce konvenční kosmetiku a hygienické přípravky, nahraďte je přírodními / netoxickými produkty.
- Redukujte či eliminujte plastové materiály.
- Započte se! Pohybem či pravidelným saunováním.
- Dopřejte si pravidelné solné koupele (epsomská sůl, dostupná v e-shopech v drogeriích, lékárnách).
- Zhluboka dýchejte – většina z nás to neumí.
- Pijte čistou, filtrovanou vodu.
- Pravidelně se otužujte a tělo postupně zvykejte na chlad (chození naboso, krátká studená sprcha, otužování v rybníku apod.).
- Zkuste zařadit pravidelné, jednodenní půsty o vodě (1–2x týdně) či tzv. přerušované půsty, kdy vyřadíte snídani, začnete obědem např. ve 12.00, jídlo konzumujete do 20.00 a postíte se opět do 12.00 hod následujícího dne (zkuste několikrát do týdne). Cílem je odlehčení trávicímu systému (upozornění: základními kontraindikacemi půstů jsou: těhotenství, kojení, poruchy příjmu potravy).

### 7. Podpora tělového mikrobiomu

Mikrobiom, neboli osídlení našeho těla mikroorganismy, je okem neviditelný a u každého člověka unikátní „ekosystém“; stovky trilionů mikroorganismů, kterým naše tělo poskytuje vhodné podmínky pro život. Mikrobi nám pomáhají zajišťovat důležité funkce jako je trávení, podpora imunity, ochranu před patogeny, produkci určitých vitamínů. Je to tedy oboustranně výhodná spolupráce. Až 70 % imunitního systému se nachází v našich střevech a střevní mikrobiom je jeho velkou součástí. Zdravý a silný mikrobiom stimuluje adekvátně náš imunitní systém, zabraňuje zvýšené imunitní reakci (typické pro Covid-19) a podporuje zejména slizniční imunitu, která má zásadní roli v ochraně před virovými a bakteriálními nákazami.

#### Co dělat?

- Dodržujte zásady vyvážené pestré stravy.
- Jezte pravidelně fermentované potraviny bohaté na živé probiotické bakterie posilující střevní mikrobiom – nesterilované kysané zelí bez siřičitanů, kvašená zelenina, kvasy, pickles, kimchi, jogurt, kefir, zákys, kombucha.

- Doplnujte prebiotickou vlákninu (podporuje růst prospěšných probiotických bakterií) – zelenina jako cibule, česnek, chřest, pórek, topinanbury, čekanka, brukvovitá zelenina nebo luštěniny.
- V případě potřeby (rekonvalescence, léčba antibiotiky, trávicí obtíže) užívejte probiotika a prebiotika.
- Používejte přírodní kosmetiku a čisticí prostředky.
- Pravidelně se hýbejte.
- Myslete pozitivně.
- Zařaďte občasné, přerušované půsty – střídmost ve stravě, v dnešní době, je opravdu velmi důležitá.

## \* Covid-19 a Post-Covid syndrom

Tento vir nám všem významně změnil životy a jsme si moc dobře vědomi základních opatření. Co ale dělat pro dlouhodobou prevenci a když už jsme tedy pozitivní?

### Co dělat - prevence

- Vše, co jste si již v této informativní brožurce přečetli a nastudovali.
- Nechte si otestovat hladinu vitamínu D z krve (buďto přes svého praktického lékaře anebo jako samoplátci).
- Nedotýkejte se očí, nosu a úst.
- Pokud kašlete, zakrývejte si ústa loktem či zápěstím, ne dlaní.
- Udržujte odstup cca 2 m od lidí, kteří jsou nemocní.
- Zvlhčujte si nos.
- Podpořte svou imunitu nejen kvalitní stravou, ale i kvalitními a čistými doplňky stravy. Vhodnými doplňky stravy jsou: Vitamín D3 ideálně v kombinaci s K2, zinek, vitamín C (1 000 mg denně), omega 3 mastné kyseliny, kvercetin.

*Pozn.: O vhodném dávkování se vždy poraďte s odborníkem či svým ošetřujícím lékařem.*

### Co dělat v případě infekce Covid-19?

Společnost všeobecného lékařství sepsala základní informace pro veřejnost a praktické lékaře, jak postupovat v případě infekce, které najdete na tomto odkazu: Informace pro pacienty – Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP (svl.cz).

Doplníme, že v době pandemie každé onemocnění a symptomy jako nachlazení, chřipka, ale i lehká únava, zimnice berte jako možnost, že jste COVID pozitivní a izolujte se.

### Další praktické tipy:

- Pořádně si větrejte a navyšte si dávky vit D3 s K2 až na 10tis IU denně po dobu 3 dnů pak snižte na 4 000 IU po dobu 7 dnů (až to bude vhodné, nechte si zkontrolovat hladiny vit D3). Navyšte vit C až na 3 g denně, zinku až na 220 mg denně po dobu 5 dnů. Případně nasadte betaglukany. Z bylin pak echinacea, černý bez, andrografis, astragalus.
- Zavolejte svému praktickému lékaři, zkonzultujte svůj zdravotní stav (praktický lékař na základě vašich symptomů a pozitivního testu zváží nasazení vhodného antivirotika (čím dřív, tím líp) dle aktuálních dostupných dat, případně antibiotika (kvůli možným bakteriálním koinfekcím a vyššímu CRP) či kortikosteroidů (na zlepšení dýchání, pokud se vám už špatně dýchá viz další bod).
- Pijte opravdu dostatek vody (alespoň 2–3 l denně), zázvorového čaje s citrónem a manukovým medem, a odpočívajte. Snažte se pít každou hodinu, pokud máte horečky.

- Jezte pestrou, kvalitní stravu bohatou na bílkoviny, zeleninu, ovoce a kvalitní tuky (například masokostní vývary, fermentované potraviny). Pokud nemáte chuť na jídlo, snažte se do sebe dostat alespoň tekutou stravu ve formě zeleninovo-ovocných koktejlů, proteinových nápojů, polévek apod.
- Mějte doma pulzní oxymetr a měřte si saturaci O<sub>2</sub> (94 % a výše je v pořádku). Znamky toho, že máte nedostatek kyslíku je, že se vám špatně mluví, nemůžete se pořádně nadechnout. Pokud modráte, volejte záchranku!
- Pokud patříte do rizikové skupiny, buďte vybavení domácím kyslíkovým přístrojem.
- Pokud jste doma sami, informujte o této skutečnosti nejen své blízké, přátele, ale i vašeho praktického lékaře, který poradí, co v této situaci dělat.
- Pokud si nedojdete sami na PCR test, nemůžete se o sebe postarat, jste vyčerpaní, dušní, dehydrovaní, zavolejte si záchranku a informujte je o svém stavu.
- Krom paracetamolu, ibuprofenu pokud je to nutné, na snižování horečky, užívejte také aspirin (pokud tedy neberete léky na ředění krve, konzultuje dávkování s lékařem!) kvůli možným komplikacím jakým je např. plicní embolie a trombózy (riziko se zvyšuje imobilitou).
- Horečky mohou trvat déle, než jste zvyklí 5–14 dní a ano, COVID 19 může být velmi vyčerpávajícím onemocněním, ve většině případů však má lehký průběh. Neapanikařte a informujte své blízké o svém zdravotním stavu.
- Využijte možností telemedicíny (on-line konzultací) se svým praktickým lékařem.

### Jak užívat doplňky stravy, jaké a v jakém dávkování při kontaktu s nakaženým Covid-19\*

**Vitamín D3 (ideálně v kombinaci s K2):** 1 000–3 000 IU, 1x denně po dobu 14 dnů

**Vitamín C:** 1 000 mg, 2x denně po dobu 7 dnů

**Kvercetin:** 250 mg, 1x denně po dobu 7 dnů

**Zinek:** 50 mg, 1x denně po dobu 7 dnů



### Jak užívat doplňky stravy, jaké a v jakém dávkování když jsme pozitivní na Covid-19?

**Vitamín D3:** 4 000 IU, 1x denně do vymizení symptomů

**Vitamín C:** 2 000 mg, 2–3x denně do vymizení symptomů

**Kvercetin:** 250 mg, 2x denně do vymizení symptomů

**Zinek:** 100 mg, 1x denně do vymizení symptomů

**Melatonin:** 10 mg, před spaním (může způsobit ospalost), do vymizení symptomů

**Aspirin:** 325 mg denně (konzultujte s ošetřujícím lékařem, možné lékové kontraindikace a interakce!!!)

### Post-Covid syndrom:

Bez ohledu na to, zda se jednalo o lehkou, či těžkou formu onemocnění, může dojít k tzv. post COVID syndromu neboli dlouhému Covidu, což je soubor příznaků, které přetrvávají nebo se vyvíjejí po 12 a více týdnech od vzniku onemocnění a nemají jinou příčinu. Mezi nejběžnější příznaky patří extrémní únava, dlouhotrvající kašel a dušnost, svalová slabost, bušení srdce, zvýšená teplota, bolesti hlavy a kloubů, problémy se soustředěním a pamětí, změny nálady, potíže se spánkem, zažívací obtíže, bolesti v krku a potíže s polykáním, kožní projevy po celém těle, potíže se zuby a další.

## Co dělat?

- Kontaktujte svého ošetřujícího lékaře!
- Po konzultaci s odborníkem či lékařem, můžete užívat doplňky stravy\*:

**Omega 3 (EPA/DHA):** 4 000 mg, 1x denně

**Vitamín D3:** 1 000–3 000 IU, 1x denně

**Vitamín C:** 500 mg, 2x denně

**Zinek:** 12.5 mg, 1x denně

**Selen:** 100 ug, 1x denně

**Magnesium:** 500 mg+/den (dávka pro 50 kg člověka)

### B-komplex

**N-Acetyl-L-Cystein (NAC):**

600 mg, 2x denně

**Melatonin:** 10 mg, před spaním  
(může způsobit ospalost)

### Probiotika

**Aspirin:** 100 mg denně (konzultujte s ošetřujícím lékařem)

*\*Vhodnost užívání doplňků stravy vždy konzultujte s Vaším ošetřujícím lékařem.*

## \* Jak se připravit na očkování

Obecně je známo, že zdravý a silný imunitní systém je před očkováním zásadní.

Zatím však nemáme k dispozici žádné vědecké údaje, které by potvrzovaly, které účinné látky mohou tělo co nejlépe „připravit“ na očkování.

### Co dělat?

- Dostatečně spěte, zůstaňte fyzicky aktivní a dobře hydratováni, konzumujte kvalitní potraviny tak, aby váš imunitní systém byl co nejlépe připraven.
- Správná kombinace vitamínů a minerálů může imunitní systém posílit. Konkrétně směs vitamínů C, A a D3, spolu s minerály jakými jsou zinek a selen, podpořeno aminokyselinami, probiotiky a konkrétními bylinnými extrakty reishi, astragalus, černý bez), mohou podpořit odolnost organismu jak před tak i po očkování.
- Dále nedoporučujeme užívání alkoholu 24 hodin před a po očkování, náročná cvičení 2 hodiny před a po očkování, saunování a horkou sprchu (možné zvýšené riziko alergických reakcí po očkování).
- Pokud se u vás po očkování objeví závažný zdravotní problém, poraďte se s lékařem, který by měl toto podezření na nežádoucí účinek nahlásit. Hlásit na SÚKL může i sám pacient. Formulář pro hlášení a další informace najdete na úvodní stránce [www.sukl.cz](http://www.sukl.cz).

## Kde nakupovat kvalitní potraviny on-line?

### Potraviny obecně:

[www.scuk.cz](http://www.scuk.cz)  
[www.rohlik.cz](http://www.rohlik.cz)  
[www.kosik.cz](http://www.kosik.cz)  
[www.freshbodynky.cz](http://www.freshbodynky.cz)  
[www.svetbедыnek.cz](http://www.svetbедыnek.cz)

### Kvalitní maso a vejce:

<https://www.kvalitabio.cz/>  
<http://biomaso-uher.cz/>  
<https://biofarma.cz/>  
<https://www.ekofarmasumava.cz/>

### Kvalitní doplňky stravy a přírodní kosmetika:

[www.puravia.cz](http://www.puravia.cz)  
[www.econea.cz](http://www.econea.cz)



Institut  
funkční medicíny  
a výživy

### Institut funkční medicíny a výživy

28. října 5, 110 00 Praha 1

tel.: +420 704 285 489

e-mail: [info@ifmv.cz](mailto:info@ifmv.cz)

[www.ifmv.cz](http://www.ifmv.cz)

[@ifmv.cz](https://www.instagram.com/ifmv.cz)

Mgr. Eva Hájková MBA, MPH

[@hajekeva](https://www.instagram.com/hajekeva)