



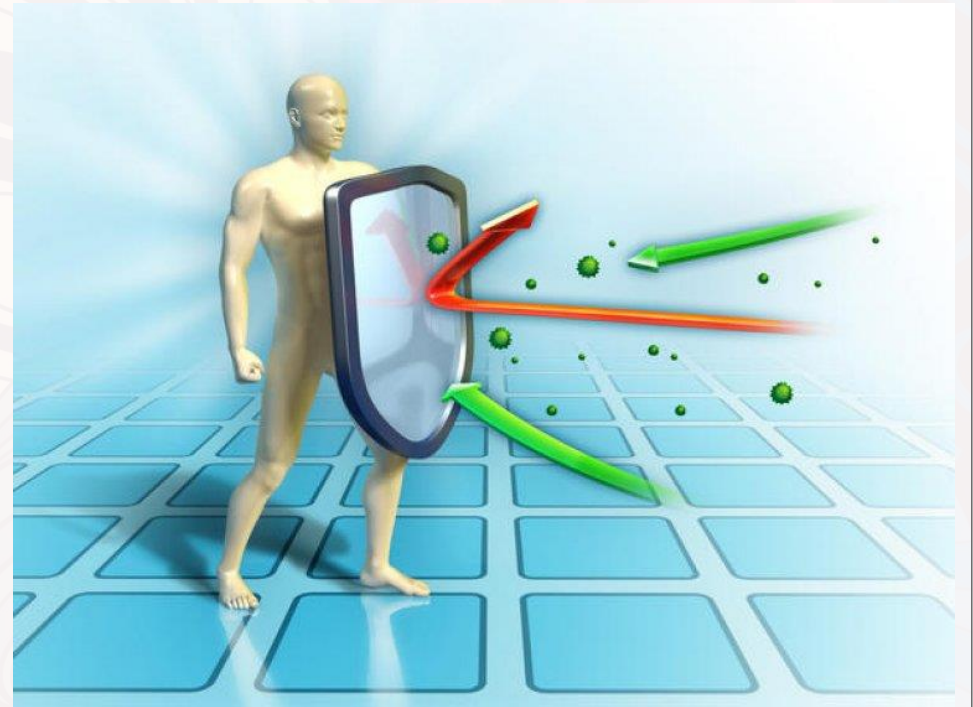
# IMUNITA, STRES, RELAXACE

Marie Tůmová

# Imunita

Schopnost  
bránit se proti  
napadení  
organismu  
viry,  
bakteriemi,...

**Ochranná  
vesta, štít**



# Dobrý imunitní systém...



Správná strava (vitamin C, D)



Vyrovnaná psychika s minimální stresovou zátěží



Kvalitní spánek



JAK IMUNITU POSÍLIT?

# 1. Výživa

## 1. Dostatek **vitamínů**

- - **Vit. D** - přirozeně ze slunce (na podzim menší dávka - oslabení imunity /ryby, hovězí maso, vejčička/)
- - **Vit. C** - potřeba stoupá se stresem, zkracuje dobu nachlazení /cistusy/

1. Příjem **minerálů** - **zinek, selen** /hovězí maso, luštěniny/

2. Konzumace **vlákniny** /zelenina/

**3. Česnek** - boj proti infekcím

**4. Zázvor** - odstraňování toxinů z těla

## Přírodní antivirotika

Posilte svou imunitu s pomocí přírody



**Ashwagandha**



**Zázvor**



**Olivovník**



**Lékořice**



**Česnek**



**Kurkuma**



# CÍTÍTE SE NEMOCNÍ?

## JEZTE TOHLE



**OVOCE**



**POLÉVKY**



**ZELENINU**



**ZÁZVOR**



**ČAJ**



**ČESNEK**

## NEJEZTE TOHLE



**SLAZENÉ NÁPOJE**



**KÁVU**



**ALKOHOL**



**RAFINOVANÉ CUKRY**



**POLÉVKY  
Z KONZERVY**



**RYCHLÉ  
OBČERSTVENÍ**

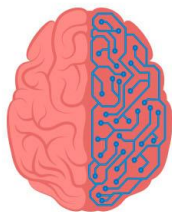


Výživa

## EFEKT SPANÍ 4-6 HODIN DENNĚ



Slabá regenerace svalstva



Narušené kognitivní funkce



Snížený progres ve fitku



Slabý imunitní systém



Může způsobit příbytek na váze



Ovlivňuje produkci hormonů

@brainmarket\_cz

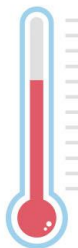
## JAK ZLEPŠIT SPÁNEK?



Chodit spát ve stejný čas



Hackněte svůj spánek



Udržujte v ložnici teplotu okolo 20°C



Zkuste zredukovat záření modrého světla okolo sebe (brýle na blokaci modrého světla)



Vynechejte kofein aspoň 8 hodin před spaním



Před spaním relaxujte (kniha, meditace, hudba)

## 2. Spánek



## KOLIK HODIN SPÁNKU POTŘEBUJEME?



Méně než 6 hodin je **příliš málo**



Více než 9 hodin je **hodně**



Okolo 7,5 hodin je **tak akorát**

@brainmarket\_cz





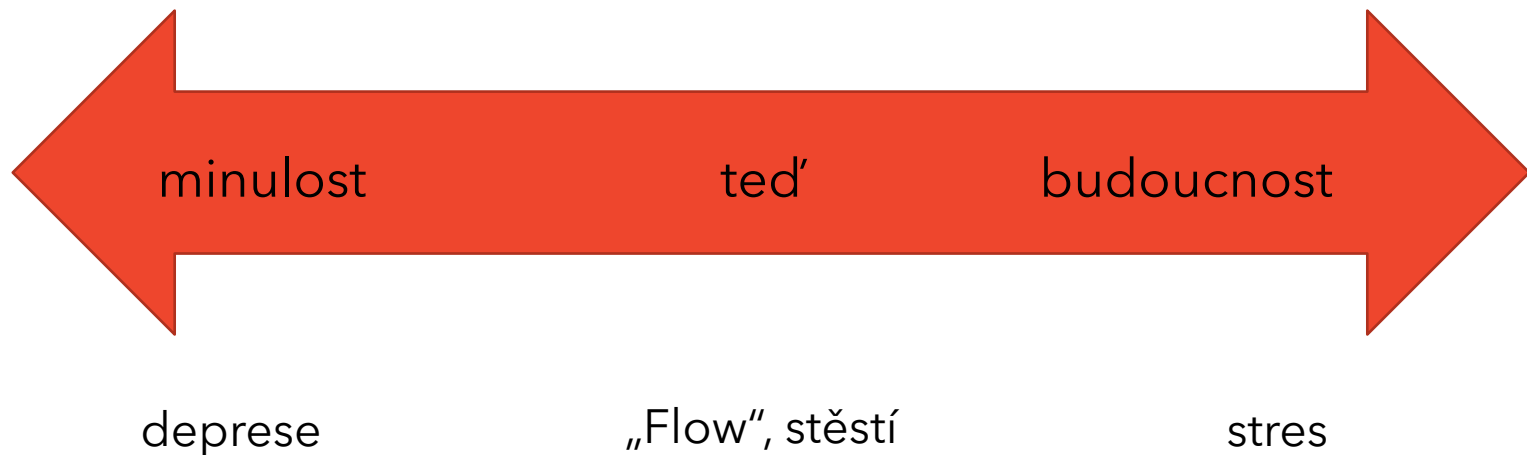
04.04.2024

### 3. Zbavení se stresu

- Stres = imunitní systém ochromen kortizolem - snížení počtu bílých krvinek
- pomáhá:
  1. Pohybová aktivita
  2. Relaxace
  3. Meditace



# Časová osa



## Stres

Obrovská zátěž  
našeho  
organismu

04.04.2024

# RELAXACE

Prevence poškození organismu z přetížení



# Metody

1. Fototerapie  
(sluneční záření)
2. Mechanoterapie  
(masáž)
3. Termoterapie  
(sauna, otužování)
4. Hydroterapie  
(vířivky)
5. Autogenní trénink  
(pomocí mysli)

# Autogenní trénink



- 2 minuty nahradí 60 min. spánku
- Vyvolávání pocitu tíhy, tepla
- Regulace srdeční činnosti
- Koncentrace na dýchání



VYPLŇ KVÍZ V TEAMS -  
ZADÁNÍ  
DO 6. 11. 12:00