

*Potraviny bohaté na zinek*

*Protože je zinek obsažen ve vnitřních orgánech, kostech, svalech, krvi, vlasech, nehtech a hlavně kůži, je třeba jeho množství hlídat.*

*Potraviny bohaté na vit. C*

*Vitamín C je nezbytný pro náš imunitní systém. Zvyšuje také produkci bílých krvinek, které jsou klíčem k boji proti infekcím.*

*Potraviny s probiotiky*

*Probiotické potraviny mohou přispět k podpoře rovnováhy mezi dobrými a špatnými bakteriemi v zažívacím traktu, poskytnout imunitu a chránit před infekci.*

*Posilovače imunity*

*Svou imunitu můžeme také posilnit tekutiny. Pokuste se zvýšit příjem tekutin usrkáváním některých z těchto léčivých nápojů.*

*Léčivé koření*

*Koření, jako je kurkuma a zázvor, může pomoci snížit zánět a posílit váš imunitní systém a pomoci odstranit klíčové infekce.*

**

* *Denní příjem vody by měl odpovídat zhruba dvěma až třem litrům vody v závislosti na vytížení daného jedince a jeho věku.*

*Voda je důležitá pro termoregulaci, ovlivňuje nejen stav pokožky, ale i ostatní faktory v našem těle.*

* *Pokud jste pořád unavení a energii doplňujete kávou nebo energy drinkem, tak se zkuste zamyslet kolik vody jste nejdřív vypili.*

*Příčinou únavy může způsobit také nedostatek pitného režimu. Všechny buňky v těle potřebuji vodu, aby správně fungovaly. Pokud málo pijete, můžete se cítit unavení, ale také bolestí hlavy,*

* *Nejvhodnějším nápojem ke stálému pití je jednoznačně čistá voda- pitná z vodovodu, kojenecká, pramenitá, velmi slabě a slabě mineralizovaná (do 50mg/l minerálních látek) bez CO2.*

*Důležité je pít v průběhu celého dne. Rozhodně neplatí, že pokud najednou vypijete půl litru vody, můžete očekávat příznivé účinky.*

* *Pitní režim je důležitým faktorem zdravého životního stylu.*