



Čo je COVID-19?

Koronavírus spôsobujúci COVID-19 predstavuje nový kmeň vírusu, ktorý u ľudí nebol doposiaľ známy. Ochorenie patrí medzi kvapôčkové infekcie. Odhadovaný inkubačný čas je 2 až 14 dní. Medzi prejavy ochorenia patrí: horúčka, kašeľ, sťažené dýchanie, bolesť svalov, bolesť hlavy, únava, malátnosť, strata čuchu a chuti.

Okrem preventívnych opatrení, ktoré vydal Úrad verejného zdravotníctva SR na zabránenie šírenia infekcie COVID-19, je dôležitá aj podpora resp. posilnenie imunitného systému. **Imunita zaisťuje obranu tela proti všetkým škodlivinám** (predovšetkým infekčným mikroorganizmom) vonkajšieho prostredia i proti škodlivinám, ktoré vznikajú vnútri organizmu.

1. Jedlo, ktoré posilňuje imunitný systém

Prvou vecou, ktorú by ste mali urobiť, ak sa cítite, že na vás lezie nádcha, chrípka, prechladnutie alebo bolesť hrdla je **vyhýbať sa cukru**. Cukor je škodlivý pre imunitný systém, ktorý v čase blížiacej sa choroby musí byť posilnený a nie oslabovaný.

Medzi potraviny posilňujúce imunitný systém patria predovšetkým nasledovné:

- **fermentované potraviny** ako napríklad surový kefír, nakladaná zelenina, kyslá kapusta
- **čerstvá zelenina a ovocie**
- **cesnak**, ideálne konzumovaný surový a rozdrvený tesne pred zjedením (odporúčame začať s malými dávkami, keďže surový cesnak vyvoláva dočasné, pár minútové bolesti žalúdka nasledujúce hneď po zjedení, tie ale takmer vždy čoskoro odznejú)
- hovädzie mäso
- **oregano**, škoricca
- kokosové orechy a **kokosový olej**
- huby - **reiši, šitake a maitake**, prípadne ich slovenská obdoba **hliva ustricová**

2. Dostatok tekutín

Dôležité je piť **dostatok tekutín**, prevažne čistej vody. Voda je dôležitá pre optimálne fungovania takmer každého systému v ľudskom tele a taktiež pomôže s upchatým nosom a zbavovania sa sekrétov. Je potrebné piť toľko vody, aby moč bol svetlo žltej farby.

Zelený čaj obsahuje protivírusové komponenty, ktoré sú taktiež užitočné proti infekcii. Účinný je aj čaj z bazy, rebríčka, lipy, mäty či zázvoru. Treba ho piť teplý.

3. Vitamíny a minerály

- **vitamín C**

Je veľmi silným antioxidantom. **Človek je jeden z mála živočíšnych druhov, ktorý nie je schopný vyrobiť si vlastný vitamín C** a je preto odkázaný na príjem vitamínu C z potravy. Odporúčaná denná dávka pre dospelú osobu je do 90 mg, o 60 – 100% vyššie dávky pre fajčiarov. Pri zvýšenom psychickom alebo fyzickom výkone, kedy sme vystavení silnému oxidačnému stresu je ale potreba organizmu mnohonásobne vyššia. Pre dosiahnutie čo najvyššej koncentrácie vitamínu C v krvi, počas akútneho ochorenia alebo počas stresových období by sa teda mal podávať vitamín C v nižších dávkach (**200 – 500mg**) viackrát denne (**4 až 6 krát**).

- **vitamín D**

najbohatším zdrojom vitamínu je pôsobenie ultrafialových lúčov, teda slnka. Ideálne hodnoty v krvi sa pohybujú od 50 ng/ml, dajú sa zistiť laboratórnym vyšetrením. Pre väčšinu ľudí je ale počas **zimných a jarných mesiacov nevyhnutné dopĺňanie vitamínu D**, čiže užívanie výživových doplnkov s vitamínom D.

- **selén**

Je minerál nevyhnutný pre správne fungovanie obranyschopnosti a podporu imunitného systému, má aj **protizápalové účinky**. Je aj významný antioxidant, čo znamená, že vplýva na ochranu buniek pred **pôsobením oxidačného stresu** a voľných radikálov, ktoré spôsobujú ich predčasné starnutie.

- **zinok**

Podporuje imunitný systém, podieľa sa na správnom raste a delení buniek. Z doterajších výskumov vyplýva, že doplnky zinku znižujú závažnosť aj trvanie prechladnutia, ak sa užívajú **pocas prvých 24 hodín od začatia príznakov**.

4. Ostatné stratégie zdravého životného štýlu

Pri snahe o predchádzanie ochorení a hlavne pri snahe o čo najskoršie zotavenie sa, ak už choroba prepukla, by ste nemali zabúdať ani na nasledujúce dôležité činnosti:

- **dostatok kvalitného spánku**

Imunitný systém je najefektívnejší ak človek nie je unavený od nedostatku spánku. Preto čím ste viac oddýchnutý, tým rýchlejšie sa zotavíte.

- **pravidelné cvičenie**

Existujú dôkazy o tom, že už aj mierne cvičenie dokáže znížiť riziko respiračných chorôb cez posilnený imunitný systém. Pravidelné cvičenie dokáže znížiť pravdepodobnosť prechladnutia až o 50%. A v prípade, ak k prechladnutiu aj tak dôjde, tak priebeh ochorenia je oveľa miernejší.

- **zvládanie emócií a stresu**

Faktory vyvolávajúce stres dokážu vytvoriť u ľudí predispozíciu k infekciám a zároveň zosilniť symptómy ochorenia. Nájdenie vhodného spôsobu ako zvládať denný stres a reakcie na okolnosti, ktoré sú mimo našej kontroly, vedie k silnému a odolnému imunitnému systému.