



7 ZÁZRAČNÝCH PŘÍRAD DO SMOOTHIE, KTERÉ POSÍLÍ VAŠI IMUNITU

Cítíte se unavení? Vyčerpaní nebo malátní? Jste neustále nachlazení a chřipková sezóna se u vás neobejde bez návštěvy lékaře? Pak zpozorněte! Váš imunitní systém na tom pravděpodobně není nejlépe. Proto je dobré zaměřit se na jeho **obnovu a vhodné nastartování**. S tím vám mohou pomoci smoothie, do kterých přidáte některou z následujících **ingrediencí**. Při pravidelné konzumaci se budete čekárně u lékaře vyhýbat obloukem!

1. Zelený čaj: O zeleném čaji se vypráví legendy. Jeho antioxidační vlastnosti jsou nezvratné, stejně tak je účinným pomocníkem při hubnutí a v neposlední řadě dokáže nastartovat náš imunitní systém na maximální obrátky. Sloučeniny v zeleném čaji, které působí jako antioxidanty, se nazývají **polyfenoly**. Jeden z těchto polyfenolů se **nazývá epigallocatechin gallát** a vědci v řadě svých studií prokázali, že působí příznivě na naši imunitu, dokáže dokonce zpomalit růst rakovinotvorných buněk.

2. Goji: Plody Goji byly dlouhou dobu uctívány v Asii pro své léčebné účinky. Moderní věda zajistila, že za jejich „*zázračnost*“ stojí **polysacharidy**, které posilují náš imunitní systém. Imunitní systém osob, které pravidelně plody Goji konzumují, navíc dokáže **lépe odlišovat vlastní buňky od těch nepřátelských**, které je potřeba zlikvidovat. Pokud se tedy potýkáte s autoimunitním onemocněním, měly by se plody kustovnice čínské stát součástí vašeho oblíbeného smoothie.

3. Kombucha: Víte, co je to kombucha? Jde o fermentovaný čaj, který v sobě obsahuje řadu blahodárných bakterií a dalších pomocníků v boji s nemocemi. Domovem tohoto čaje je Asie, kde byl prapůvodně používán výlučně k lékařským účelům. Starými Číňany byl čaj dokonce označován za „*elixír nesmrtelnosti*“. U nás je kromě hotového nápoje k dostání v **sušené či rozemleté formě**, kterou lze jednoduše přimíchat do vašeho oblíbeného smoothie.

4. **Dýně:** Že by vás ani nenapadlo přidat do oblíbeného smoothie nápoje dýni?

Pak hodte za hlavu předsudky a dopřejte si ji v hojné míře. Dýně totiž obsahuje **vitamin A**, který v našem těle zastává nespočet funkcí. Jednou z nich je i **komunikace mezi buňkami**. Díky vitamínu A totiž imunitní systém snáze rozezná vlastní buňky od těch nepřátelských a při čistkách se jim zdaleka vyhne.

5. **Borůvky:** O borůvkách je všeobecně známo, že působí jako **silné přírodní antioxidanty**, které dokáží nastartovat náš imunitní systém a dokonce pomáhají bojovat s volnými radikály, které jsou příčinou rakovinotvorného bujení. Mezi nejdůležitější látky obsažené v borůvkách patří zejména vitamíny **C a E**, **polyfenoly**, **selen a zinek**. Velmi podobných účinků dosáhnete také tehdy, pokud do smoothie přimícháte **maliny, jahody, brusinky nebo ostružiny**.

6. **Bobule Acai:** Tyto zázračné bobule v sobě ukrývají ještě více antioxidantů než zmíněné borůvky. Bohužel jsou také mnohem dražší než tyto maličké fialové kuličky. Bobulky totiž pocházejí ze **vzácné palmy**, jejíž přirozené prostředí je v Amazonii. Acai bobule jsou opět plné antioxidantů, které podporují náš imunitní systém. Při výběru vhodného Acai produktu se zkuste vyhnout **kupovaným šťávám**, které obsahují zbytečně vysoký obsah cukru.

7. **Astragalus:** Na závěr jsme si nechali naprostou perličku, kterou je bylinka **astragalus** používaná v tradiční čínské medicíně. Bylina byla podrobena nespočtu lékařských výzkumů, které došly k jednoznačnému závěru – **astragalus dokáže bojovat s napadenými buňkami a tkáněmi**, které narušilo nádorové onemocnění. Zmírňuje vedlejší účinky chemoterapie a zlepšuje fungování imunitního systému. Bylinku nejčastěji dostanete ve formě prášku, který lze do smoothie jednoduše přimíchat.

NEZAPOMEŇTE NA POHYB A SMÍCH

Aby vaše imunita pracovala, jak má, kromě výše uvedených surovin nezapomeňte na **pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu** a upřímný smích, který – jak všichni víme – léčí! Už pouhých **pět minut smíchu denně** vám prodlouží život o pár vteřin. A to už za to přeci stojí, nebo ne?

NAVŠTIVTE NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY
PRŮVODCEVÝŽIVOU.CZ:



PrůvodceVýživou.cz

NEBO NÁŠ FACEBOOK:



Líbil se vám tento miniseriál? Podívejte se
na další publikace, které jsme pro vás vydali
na průvodcevýživou.cz:

