**FYZIOporadna: 4 ozdravné kúry pro oslabenou imunitu**

**PRAHA, 12. ŘÍJNA 2023 –** **Časté nemoci, poruchy spánku, neustálá únava, bolavé klouby – to vše ukazuje na oslabenou imunitu. Jak ji podpořit? Nestačí-li zdravý životní styl, může pomoci terapie vitamínem C nebo blahodárná lymfodrenáž.**

Základním pilířem lidského zdraví je imunita. Složitý mechanismus, který člověka chrání před infekčním onemocněním, a to virovým i bakteriálním. Její stav záleží na celkové kondici člověka, jeho výživě, kvalitě spánku, míře fyzické námahy, stresu i špatných návycích. „Díky imunitě člověk odolává milionům ataků škodlivých organismů každý den, aniž by si toho všiml. S přílišnou zátěží se ale komplexní ochrana vzájemně propojených orgánů, tkání a buněk oslabí a mohou se objevit první poruchy a onemocnění. Klasickými příznaky oslabené imunity jsou opakující se nachlazení po celý rok, časté nemoci dutiny ústní, stomatitida, dlouho se hojící zánětlivé rány, ustavičné problémy s trávicím ústrojím, ospalost, ale i nespavost,“ vyjmenovala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Čím víc je lidský organismus ohrožen, tím víc zdrojů využívá imunitní systém, aby zajistil jeho životaschopnost. Pak ale tyto zdroje chybí jinde v těle, což se může dál promítnout například do nadměrně suché kůže, do bolesti svalů a kloubů, nechuti k jídlu, jako návaly horka nebo potíže se soustředěním. To všechno jsou signály těla zatíženého oslabenou imunitou.

**1. TERAPIE VITAMÍNEM C**

Na to, jak se člověk cítí, na jeho mysl i vzhled má vliv především dostatek přijímaných vitamínů a minerálů. Proti infekčním a virovým nákazám je zvlášť důležitý vitamín C – působí jako antioxidant, chrání tělo před rozvojem infekcí, podporuje krvetvorbu a povzbuzuje unavený organismus. „Lidově zvané ‚céčko‘ brání tělo před volnými radikály, které poškozují buňky. Pomáhá vyrovnávat oxidační stres a tím posiluje obranu proti chronickým nemocem (autoimunitním, revmatoidním, podmíněně patogenním, zánětlivým, rakovinným). Každá infekce v našem těle spotřebovává vitamín C, který je nezbytné doplňovat. Případný pokles jeho zásob zvyšuje náchylnost k dalším infekcím a vytváří riziko rozvoje různých onemocnění,“ upozornila Iva Bílková.

Doplňky stravy s vitamínem C jsou všeobecně známé. Méně už laická veřejnost ví o možnosti nitrožilního podání. „Aplikace tekutého vitamínu C probíhá jednoduchým vpichem, kdy vitamín postupně odkapává do těla. Terapie trvá 45 až 60 minut a má spíš relaxační charakter, lze při ní třeba číst knihu, člověku dodá energii a nastartuje imunitu. Vyhledávají ji hlavně osoby se sníženou obranyschopností, účinná je jako prevence i jako podpůrná léčba už probíhajícího onemocnění a snížení rizika vzniku zápalu plic,“ popsala Iva Bílková.

Preventivní kúry jsou v závislosti na životním stylu doporučovány kdykoliv v průběhu celého roku, ale především pak v obdobích se zvýšeným výskytem onemocnění jako podzim či jaro. Kromě okamžitého posílení imunity působí terapie vitamínem C na elasticitu kůže, tvorbu kolagenu a redukci vrásek. Pozitivně ovlivňuje zdraví celého pohybového ústrojí – správný stav kostí, chrupavek, zubů nebo sliznic.

**2. DETOXIKACE S LYMFODRENÁŽÍ**

Jako „elixír mládí“ působí na člověka lymfatická masáž. Pomáhá oddálit projevy stárnutí a eliminuje žilní onemocnění. Lymfu tvoří čirá tekutina obsahující odpadní látky buněčného metabolismu, viry, bakterie, ale i prospěšné živiny, vitamíny, tuky, sacharidy a hlavně lymfocyty – druh bílých krvinek, díky kterým se lymfa podílí na imunitě organismu. „Lymfodrenáž je speciální fyzioterapeutickou technikou manuálního nebo přístrojového působení na lymfatické uzliny, lymfatické cévy a lymfu v mezibuněčném prostoru, která normalizuje lymfatický tok. Podporuje krevní oběh, posiluje imunitu, snižuje hmotnost a zlepšuje stav pokožky. Zvyšuje odplavení toxických látek z těla, přispívá k celkové vitalitě a regeneraci organismu, i proto ji lze preventivně doporučit jako součást zdravého životního stylu. Občasná lymfodrenáž mezi 30. a 50. rokem znatelně zkvalitňuje život ve vyšším věku,“ poukázala Iva Bílková.

**3. UVOLNĚNÍ V SAUNĚ**

Ošetření teplem je dlouhodobě známá fyzioterapeutická metoda, která se používá při svalových obtížích a rehabilitacích. Sauny vyhřáté na teploty od 65 do 100 a více stupňů Celsia poskytují relaxaci celému organismu, zlepšují dýchání i funkci kardiovaskulárního systému. „Pravidelné saunování má pozitivní vliv na snížení svalového napětí, čímž působí kladně na bolesti pohybového aparátu a migrenózní stavy. Mezi další pozitiva patří zvýšená produkce endorfinů, a tedy zlepšení psychické pohody nebo také posílení imunitního systému. Postupné zahřívání při saunování pomáhá bojovat proti nachlazení a chronickým onemocněním. Zlepšuje se prokrvení a dýchací rytmus se stabilizuje,“ potvrdila Iva Bílková.

**4. ROZUMNÉ OTUŽOVÁNÍ**

Pravidelné otužování učí tělo zvykat si na krátkodobý stres způsobený náhlou změnou teploty, adaptovat se a postupně snižovat produkci škodlivého stresového hormonu kortizolu, který stojí za větší náchylností k onemocněním. „Pokud je stres krátkodobý a v menší dávce, tělo se naučí lépe jej zvládat, což má vliv na celkové zocelení organismu. Pravidelné otužování tak vede k posílení imunity a odolnosti. Výhodné zúžení cév v reakci na chlad je však časově omezené, při delším pobytu v chladu se cévy opět roztáhnou a naopak zvýší pravděpodobnost nachlazení,“ varovala Iva Bílková. Nic by se proto nemělo přehánět, s ochlazováním je třeba začít postupně a nejlépe tak, aby to člověku bylo příjemné.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta a koncept masáží FYZIOpress, která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již více než 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.