

## Ako posilniť imunitný systém

**Redaktorka:** Prirodzenú obranyschopnosť ľudského organizmu oslabujú rôzne vplyvy žiarenia, opakované infekcie, ale aj zvýšený príjem antibiotík. Ak nechcete byť chorí, posilňujte svoju imunitu. Dá sa to viacerými spôsobmi.

**Lekárka:** Jednoznačne otužovaním, potom pravidelným spánkom, ďalej dostatočnou výživou a správnou životosprávou, zvýšeným pobytom, samozrejme, na čerstvom vzduchu.

**Redaktorka:** Dôležitou súčasťou zdravého jedálnička je vysoký príjem ovocia a zeleniny. A v tomto období aj cesnakové kúry a kyslá kapusta. Významným antioxidantom je med.

**Včelár:** Med nie je len potravina, med je aj liek. Med by sa mal jesť pravidelne. A najlepšie všetko to, čo sladíme, by sme mali preferovať nie rafinovaným cukrom, ale medom.

**Redaktorka:** Med má v porovnaní s cukrom viacero pozitívnych účinkov na náš organizmus.

**Včelár:** Jeho prebytok sa neukladá ako cholesterol a jeho účinky na srdce sú blahodarné a nie zlé.

**Redaktorka:** Ak začnete užívať med, mali by ste vedieť, aký je správny postup dávkovania.

**Včelár:** Med by nemal byť prehriaty nad 40 stupňov, lebo potom už stráca niektoré svoje hodnoty, ktoré sú v ňom. A je pravdou aj to, že medom sa nedá objesť.

**Redaktorka:** Okrem medu posilňujú našu imunitu aj ďalšie včelie produkty.

**Včelár:** Med je energetická záležitosť a peľ je výživová záležitosť. Peľ, ktorý včely prinášajú z rastlín a dávajú doňho časti svojich žliaz, je stále ešte len peľ. Ale toto, keď ukladajú do buniek a sfermentujú a zalejú medom, sa už nazýva včelí chlieb. A jeho výživná hodnota je podstatne vyššia.

**Redaktorka:** Ak máme oslabenú imunitu, organizmus nám to dá najavo.

**Lekárka:** Znížená odolnosť organizmu sa prejavuje rôznymi prejavmi ako napríklad zlé hojenie rán, celkový pocit únavy, ďalej zvýšená..., zvýšené prejavy vírusových, plesňových alebo bakteriálnych infekcií.

Vypni TV, 29. 01. 2014, minútáž: 02:20 min.

(Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=g9bQ3UVjxaU>)