

JAK BÝT FIT V DOBĚ RÝMY A NACHLAZENÍ

S PŘICHÁZEJÍCÍM PODZIMEM PŘIBÝVÁ SYCHRAVÝCH DNŮ A S NIMI I STOUPÁ NÁCHYLNOST K RÝMĚ A NACHLAZENÍ. ABYCHOM SE VYVAROVALI BANÁLNÍCH SEZÓNŇNÍCH INFEKČÍ, JE IDEÁLNÍ ČAS POSÍLIT NAŠI ODOLNOST. ZÁKLADEM JE ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A DOSTATEK VITAMINŮ.

Základním preventivním opatřením proti nachlazení a nemocem obecně je zdravý životní styl. Dodržování základních pravidel, jako je zdravá a vyvážená strava s dostatkem ovoce a zeleniny, pitný režim, mírné otužování, sportovní aktivity přiměřené věku a zdravotnímu stavu, dostatek spánku, zahrnuje také psychickou pohodu a dobrou náladu. Pokud budeme žít takto, výrazně snížíme riziko, že podzim proležíme.

Důležité je dávat si pozor na pobyt v přeplněných místnostech, kde je vyšší šance, že se nakazíme, typickým příkladem je cestování v MHD. Samozřejmě by mělo být důkladné mytí rukou, větrání a pokud možno nepřicházet do kontaktu s nemocnými lidmi. Pomalu se začíná měnit také jídelníček, často máme chuť na těžší, výživnější jídla, ale ani na podzim nesmíme zapomínat na vitaminy. Základem je vitamin C, který najdeme v plodech šípku a rybízu, dále v citrusových plodech, paprice, kiwi, brokolici, hodně však také v zelí nebo kvěťáku. Ideální je doplnění zinku, který účinek vitaminu C posiluje.

DO LÉKÁRNY PRO RYCHLOU POMOC

Vhodným doplňkem stravy zejména v podzimním a zimním čase je Multiimun. Obsahuje nukleotidy izolované z kolostra, které jsou stavební jednotkou buněk a napomáhají optimálnímu průběhu biologických pochodů v organismu. Požadavky na přísun nukleotidů exponenciálně vzrůstají v období zátěže (fyzická, psychická, infekce).



Druhou zásadní složkou v přípravcích Multiimun jsou beta-glukany, získané z hlívy ústříčné. Pro své prospěšné vlastnosti byla tato houba používána v tradiční čínské medicíně již před více než 2000 lety. Bezpečnost beta-glukanů byla klinicky prokázána.

Složení Multiimunu doplňuje vitamin C, přispívající k normální funkci imunitního systému a ke snížení míry únavy a vyčerpání. Také napomáhá k ochraně buněk před oxidativním stresem.

Především maminky ocení pomoc, kterou přináší Multiimun Sirup. Je vhodný pro děti již od 1 roku, těhotné i kojící ženy. Neobsahuje konzervační látky a potěší lahodnou chutí. Dětem od 3 let a dospělým jsou určeny cucavé tablety s ovocnou příchutí. Při volném rozpouštění tablety v ústech dochází k uvolnění účinných látek, které tak působí v místě, kde hrozí kontakt s patogeny.

multi
IMUN
doplňěk stravy

Obsahuje beta-glukany z hlívy ústříčné, nukleotidy izolované z kolostra a vitamin C, který přispívá:

- k normální funkci imunitního systému
- ke snížení míry únavy a vyčerpání

