

OBECNÍ ÚŘAD DOLNÍ BEŘKOVICE

Vážení spoluobčané,

Předáváme Vám touto cestou informace, které soustředili zástupci časopisu dTest ohledně toho, jak se bránit virům a podvodníkův v době koronavirové pandemie:

V období pandemie nového koronaviru by lidé měli být ostražití nejen ohledně podvodních či nevhodných nabídek roušek, respirátorů či „zázračných“ léků, ale zejména by měli dbát o svou tělesnou a duševní pohodu. Spotřebitelský časopis dTest proto ve spolupráci se specialistkou na výživu a zdravotní prevenci Margit Slimákovou přinesl několik tipů, jak podpořit imunitu a zůstat i v těchto dnech fit. Nejlepší obranou před vznikem nemoci je silný imunitní systém.

Díky celé řadě nespecificky prospěšných potravin a živin mohou lidé svoji obrannoschopnost podpořit. Není to ale jen strava, i dostatek spánku, dobrá nálada a otužování nám může pomoci. Do jídelníčku je proto dobré v tomto období zařadit následující potraviny:

- Zeleninu a ovoce s vysokým podílem vitamínu C.
- Fermentovanou zeleninu (kysané zelí, kimchi), která posiluje střevní mikrobion.
- Potraviny s hořčíkem, selenem, železem, mědí, kyselinou listovou, polyfenoly a vitamíny A, E, B2, B6 a B12: bobulovité ovoce, citrusy, kapstu, cibuli, špenát, mrkev, vnitřnosti a vejce.
- Rostlinné látky s antibiotickým, antioxidačním či protizánětlivým působením: česnek, cibuli, zázvor, kurkumu, propolis, med manuka, echinaceu, omega-3 tuky z ryb, houby jako reishi, hlíva nebo shiitake.

Pokud je to možné, tedy bez bližšího kontaktu s ostatními lidmi, doporučuje se také pobyt venku, ideálně na slunci, procházky v lese či posezení na zahradě. Například vitamín D lidský organismus přirozeně získává díky dlouhodobému pobytu na slunci. V případě, že člověk doplňuje vitamín D, je potřeba k němu dodat i vitamín K2. Stejně tak pro prevenci

infekčních nemocí může prospět doplňování acetátu a glukonátu zinku, nejlépe v podobě dražé.

Na prvním místě před nákazou virem však stále zůstává dodržování základních hygienických pravidel a ochrana prostřednictvím roušek a respirátorů. Je však potřeba, aby spotřebitelé byli pozorní při jejich nákupu na internetu. Jak ukazují množící se stížnosti v spotřebitelské poradně časopisu dTest. Současné situace se pohotově chopili podvodníci či neféroví obchodníci nabízející roušky a respirátory za nemalé částky. Zákazník zpravidla musí zboží zaplatit předem, zásilky se pak už ale nedočká, případně dorazí až za několik týdnů. Pokud se spotřebitelé s takovými podvodnými či neférovými e-shopy setkají nebo nejsou-li si jistí věrohodností nabídky, mohou se obrátit na spotřebitelskou poradnu dTestu, a to nejlépe prostřednictvím on-line poradny výše uvedeného časopisu.

Miroslav Hrdý v.r.

Starosta obce