Tisková zpráva

Nenačovice, 20. 4. 2020

**Šéfredaktorka časopisu Dobroty nabízí sedm zásad, jak zvýšit odolnost proti koronaviru a dodává – hlavně se nestresovat**

**Pomoci ubránit se nákaze infekčními onemocněními, včetně koronaviru, nám může vedle mytí rukou a dodržování předepsaných opatření pomoci i posílení imunity, upozorňuje ve svém blogu šéfredaktorka časopisu Dobroty Lubomíra Chlumská.**

*“Formulované zásady shrnují nejnovější poznatky preventivní medicíny a jsou natolik jednoduché, že se jimi může řídit naprosto každý,”* říká Chlumská.

První tři doporučení se týkají stravy. Konkrétně to znamená zvýšit příjem látek, které pomáhají zachovat odolnost buněk (tzv. antioxidantů), zajistit si dostatečný příjem vitamínů a stopových prvků a pomoci vybudovat si zdravou střevní mikroflóru.

Mezi radami samozřejmě nemůže chybět ani dostatek spánku a pohybu nebo snaha omezit na minimum chemickou zátěž organismu což můžete docílit právě konzumací biopotravin bez reziduí pesticidů, umělých barviv, ochucovadel a konzervantů.

Poslední doporučení se pak týká aromaterapie. Podle některých výzkumů je totiž vhodná aromaterapie dobrou prevencí i podpůrnou léčbou při virových onemocněních. Minimálně pak pomáhá k uvolnění napětí a stresu – což je podle Chlumské pro zdraví naprosto zásadní.

Text o prevenci najdete na blogu časopisu Dobroty – pravidelného magazínu společnosti Country Life – jednoho z největších propagátorů biopotravin a zdravé stravy v České republice.

--------------------------

**Kontakt pro média:** Mgr. Lubomíra Chlumská, tel.: 739 630 073, e-mail: [lubomira.chlumska@countrylife.cz](file:///D%3A%5CLubomira%20Chlumska%5CDocuments%5CWORK%5CCountry%20Life%5Clubomira.chlumska%40countrylife.cz).