

5 doporučení, jak správně pečovat o naši mikrobiotu nejen v době pandemie **COVID-19**:

1. COOL&CALM

Zachovejme si chladnou a čistou hlavu a především pozitivní myšlení, ke kterému inspirujeme i své blízké.

Nejen v době pandemie je nutné si zachovávat harmonicitu osy mikrobiota - střevo - mozek a zabránit nepříznivému vlivu stresu na naši mikrobiotu.

2. OPTIMAL

Optimalizujme složení a funkci naší mikrobioty. Zaměřme pozornost na naši stravu jako na hlavní nástroj ovlivnění mikrobioty - konzumujme pestrou stravu s dostatečným obsahem vlákniny a vitamínů, vyhýbejme se průmyslově zpracované stravě, využijeme naopak suroviny, z nichž si pokrmy šetrnými postupy připravíme. Nepřekrmujme naši střevní mikrobiotu. Nebojme se příznivě ovlivnit mikrobiotu konzumací jogurtů, kefírů a dalších potravin s obsahem živých bakterií event. užívat kvalitní probiotika a synbiotika.

Mikrobiota je esenciální pro náš lidský organizmus, má obrovský podíl na udržování integrity organismu, na obranných mechanismech a na správné funkci imunitního systému. Existují vědecké důkazy o tom, že optimálně fungující střevní mikrobiota hraje významnou roli v prevenci a průběhu virových infekcí dýchacího traktu. Zejména v období pandemie a všeobecné paniky je obzvláště důležité věnovat adekvátní pozornost naší mikrobiotě a maximálně ji podpořit.

3. VIVID

Sportujme, chodme na procházky v přírodě. V případě "home office" nebo izolace v bytě vkládejme do denního programu četné přestávky s cvičením a přestávky s konzumací jogurtů, kefírů, ale i ovoce, zeleniny a dalších zdrojů vlákniny. Klíčový je pro naše zdraví adekvátní spánek a respektování cirkadiálního rytmu nás a naší mikrobioty.

Pohyb příznivě ovlivňuje funkci střeva a naší mikrobioty. Mikrobiota ovlivňuje náš denní rytmus.

4. INTERESTED

Aktivně se zajímejme o naši mikrobiotu a v širším smyslu o naše životního prostředí. Zvažujme všechny možnosti, jak naše prostředí co nejpříznivěji ovlivnit. Omezme např. spotřebu vody při sprchování (budeme se tak zároveň chovat šetrněji k naší dermální mikrobiotě).

Nezapomínejme kromě střevní mikrobioty i na mikrobiotu dalších lokalit našeho těla.

Prostředí, ve kterém žijeme, výrazně ovlivňuje naši mikrobiotu.

5. DONATED

Vzájemně si předávejme zkušenosti o lidské mikrobiotě. Podporujme a vzdělávejme se v biotechnologiích a v konzumaci potravin s obsahem zdravých prospěšných bakterií. Buďme opatrní při výběru rozličných potravinových doplňků, ale také při užívání umělých sladidel.

Radost z obohacení druhých, ale i nás samotných, harmonizuje osu mozek - střevo - mikrobiota.