

## JAK OSLAVIT SVĚTOVÝ MIKROBIOMOVÝ DEN?

M



**M** jako **MOŘE**. Mořský mikrobiom zajišťuje více než z poloviny dodávku kyslíku pro planetu. **ZAPLAVME SI V MOŘI, JEZEŘE NEBO V RYBNÍKU.**

I



**I** jako **INSPIRACE**. Nechme se inspirovat různorodostí mikrobiálních společenstev. **NAPLÁNUJME SI NÁŠ MIKROBIOMOVÝ DEN TAK, ABY BYL ZCELA UNIKÁTNÍ.**

K



**K** jako **KIMCHI**. Fermentovanou stravou pomůžeme našim střevním mikrobům. **DOPŘEJME SI KIMCHI NEBO PŘIPRAVME JOGURTOVOU PÁRTY. JAKO OSVĚŽENÍ POSLOUŽÍ TAKÉ KEFÍR.**

R



**R** jako **ROSTLINY**. Rostliny jsou v těsném kontaktu se svými bakteriemi a houbami, které jsou na povrchu a v kořenech a jsou nezbytné pro růst a květenství. **VYFOTOGRAFUJME KRÁSNÉ KVĚTINY V OKOLÍ A ZAŠLEME JE SVÝM PŘÁTELŮM. DEJME SI ŠÁLEK DOBRÉHO ČAJE NEBO KÁVY.**

O



**O** jako **OBDIV**. Mikrobiální společenstvo našeho těla vyžaduje velký obdiv. Počet mikrobiálních buněk převažuje počet buněk lidských a genetická informace je více než stonásobná. **DĚTI MOHOU NAKRESLIT, JAK SI PŘEDSTAVUJÍ HODNÉ A ZLÉ MIKROBY. DOSPĚLÍ MOHOU DOHLEDAT, KOLIK VÁŽÍ MIKROBIOTA NAŠEHO TĚLA.**

B



**B** jako **BĚH**, chůze či jiná pohybová aktivita. Zdravý a dostatečný pohyb ovlivní pozitivně naše mikroby. Správné složení a funkce naší mikrobioty harmonizuje celý organismus. **DOPŘEJME SI DOSTATEK POHYBU KAŽDÝ DEN.**

I



**I** jako **INFORMACE**. Klíčové je předávat si pravdivé informace o existenci a obrovském významu mikrobioty pro naše zdraví. **INFORMUJME A PODPORUJME OSTATNÍ VE SNAZE MIKROBIOTU CHRÁNIT A PEČOVAT O NI.**

O



**O** jako **OBDAROVÁVÁNÍ**. Je v našich lidských silách podpořit zdraví prospěšné bakterie, které hrají v organismu nezastupitelnou roli. **OBDARUJME SVÉ STŘEVNÍ MIKROBY VLÁKNINOU OBSAŽENOU NAPŘ. V OVOCI A ZELENINĚ.**

M



**M** jako **MÉNĚ** je někdy **VÍCE**. Naším velkým a společným úkolem je chránit různorodost naší mikrobioty. **PROMYSLEME SI, JAK POMŮŽEME NAŠIM MIKROBŮM DO PŘÍŠTÍHO MIKROBIOMOVÉHO DNE NAPŘ.:**

**JAK ZABRÁNÍME NESPRÁVNÉMU A NEOPRÁVNĚNÉMU UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK.**

**JAK PEČLIVĚ A KRITICKY ZHODNOTÍME PŘÍNOS MNOHDY VELMI NÁKLADNÝCH POTRAVINOVÝCH DOPLŇKŮ.**

**JAK ZAJISTÍME PESTROU STRAVU.**

**JAK ZALOŽÍME KOMPOST, JAK BUDEME NAKLÁDAT S ODPADY...**

<https://www.mikrobiom-cms.cz/>