**Chladné počasí testuje lidskou imunitu. VoZP radí, jak ji posílit**

**Praha, 21. února 2022 – Lidská obranyschopnost každoročně zažívá nejnáročnější období během zimy. Letos nás navíc ohrožuje vysoce nakažlivá varianta koronaviru, která i přes mírnější průběh dokáže oslabit téměř každého. Před různými sezonními onemocněními nás může ochránit přirozená imunita. VoZP radí, jak na její posílení a na vhodnou prevenci.**

Stále větší část populace začátkem roku trápí častá nachlazení, dlouhotrvající rýma, chřipka nebo jiná virová onemocnění. Stačí přitom velmi málo, aby byl náš organismus vůči škodlivým vlivům okolí odolnější a uměl se jim účinně bránit. „*Mnohdy si to neuvědomujeme, ale k posílení obranyschopnosti stačí pár jednoduchých kroků. Mezi ty naprosto základní patří pravidelný pohyb, zdravá strava a kvalitní spánek*,“ říká revizní lékařka VoZP Kristina Slavíková.

Pestrá a vyvážená strava tvoří základ pro to, aby se člověk cítil dobře a byl zdravý. „*Často se však stává, že lidé k vhodné stravě nemají přístup a nemohou ve svém těle udržovat dostatek minerálních látek a vitamínů. Má to celou řadu příčin, jako je sezonnost ovoce a zeleniny, potravinové intolerance nebo životní styl. V takovém případě lze jejich příjem částečně nahrazovat vitamíny a doplňky stravy,*“ vysvětluje Kristina Slavíková. VoZP proto svým klientům nabízí příspěvek až 300 korun na vitamínové přípravky.

Posílení imunity lze však dosáhnout i pomocí vakcinace. „*Princip většiny očkování je takový, že se lidské tělo vystaví velmi malé dávce konkrétního onemocnění, čímž se spustí obranná reakce. Díky tomu se v těle vytvoří dostatek protilátek. Pokud je pak člověk vystaven reálné dávce nemoci, tělo už ví, jak s ní bojovat,*“ vysvětluje revizní lékařka. Vojenská zdravotní pojišťovna klientům přispívá až 500 korun ročně na kterékoli očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění.

Jedním z populárních způsobů zvyšování obranyschopnosti organismu se stalo také otužování. To však může být pro nezkušené i škodlivé. Musí se totiž provádět správně, postupně a pravidelně. „*Jedná se o proces, kdy si lidské tělo postupně zvyká na nižší teploty. Díky tomu dochází k posílení kardiovaskulárního systému a imunity,*“ vysvětluje Kristina Slavíková. Začátečníkům doporučuje pár minut studenější vody při běžné sprše.

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.   
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Jana Přiklopilová

Account Manager

Tel.: +420 721 331 593

E-mail: [jana.priklopilova@stance.cz](mailto:jana.priklopilova@stance.cz)

[www.stance.cz](http://www.stance.cz/)