

# Podzimní rýmička je to nejlepší, co vás může potkat, řekl Hostomský. Zmínil zásadní vitamin

---

**CNN** [cnn.iprima.cz/podzimni-rymicka-je-to-nejlepsi-co-se-vam-muze-stat-rekl-hostomsky-doporucil-take-vitamin-d-413358](https://cnn.iprima.cz/podzimni-rymicka-je-to-nejlepsi-co-se-vam-muze-stat-rekl-hostomsky-doporucil-take-vitamin-d-413358)

Václav Černý

Načteno: 6.42%

Aktuální čas 0:02

/

Duration 29:57

Biochemik Zdeněk Hostomský o podzimních nemocech

1 / 7

Pořád se díváte?

Zpět

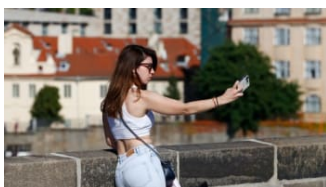
Biochemik Zdeněk Hostomský o podzimních nemocech



---

**Žijeme v zemi úniků informací, hájil šifrované mobily Půta. Odvolání Rakušana nečeká**

---



---

**Počasí v Česku ovládnou letní teploty, bude příjemných 27 °C. O víkendu přijde zlom**

---



### **Tlustý: Zločinecká vláda situaci jen zhoršuje. Řešením je úřednický kabinet, navrhuje Škromach**

---



### **Totální jatka u Bachmutu. Ukrajinské drony zmasakrovaly skupinu okupantů, ukazují záběry.**

---



### **Prouza: Vyšší daň na vodu než na sladkosti? Perverzní. Křeček varoval před tlakem lobbistů**

---

Prodělat malou rýmu je to nejlepší, co pro sebe lidé mohou během podzimu udělat, řekl ve vysílání CNN Prima NEWS ředitel Národního institutu virologie a bakteriologie Zdeněk Hostomský. Za důležité označil rovněž péči o imunitní systém, k čemuž je podle něj zásadní vitamin D.

Blíží se podzim a s tím i sezona respiračních onemocnění. Ředitel Národního institutu virologie a bakteriologie Zdeněk Hostomský ve vysílání CNN Prima NEWS varoval před přístupem, kdy se lidé uzavřou, aby se nevystavili žádným nemocem. „Aby imunitní systém dobře fungoval, je důležité, aby byl občas něčím posílen. Na podzimní respirační onemocnění je dobré, když máte nějakou virózku nebo rýmičku na začátku sezony, protože organismus aktivizuje buňky, a když přijde těžší infekce, je to obrovský rozdíl,“ podotkl Hostomský s tím, že malá rýma je to nejlepší, co pro sebe lidé mohou udělat.

## **MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT: Covid jako běžná nemoc? Průběh není vždy mírný, varoval Prymula. Připomněl i vakcíny**

Důležité je také pracovat na své imunitě. „Měl by to být dlouhodobý proces, měli bychom na tom pracovat pořád. Pro jakoukoliv infekci jsme vybaveni fantastickým nástrojem, což je náš imunitní systém. Je dobré si ho vážít a také ho podpořit,“ popsal.

Zároveň podotkl, že běžně vdechneme spoustu patogenů, ale dovedeme se s nimi vypořádat. „Systém je strašně komplexní, je tam spousta mikroorganismů, které nám pomáhají přežít,“ řekl Hostomský.

Pro imunitní systém je přitom podle něj důležitý zejména vitamin D. „V létě jsme ho měli dost přes expozici na sluníčku, ale je třeba brát ho i v zimě. Když jsou nějaké infekce, tak se ukazuje, že lidé, kteří jsou hospitalizovaní, mají nízkou úroveň vitamínu D,“ sdělil Hostomský.

Vybrali jsme pro vás



**Přijde náraz, příspěvek pro solární barony se vrací. Kolik zaplatí lidé za elektřinu?**

---



**Do Evropy se žene nejsilnější bouře podzimu. Jak Agnes ovlivní počasí v Česku?**

---