



Jak wzmocnić swoją odporność?



Sposoby na wzmocnienie odporności

1. Sen

Jakość i długość snu mają kluczowe znaczenie w budowaniu odporności. Dlaczego to takie ważne? Głównie dlatego, że przemęczony i niewyspany organizm funkcjonuje zdecydowanie gorzej, przez co jest podatniejszy na różnego rodzaju infekcje. Regularny sen i odpoczynek to więc dla każdego człowieka podstawa w profilaktyce zdrowia.



2. Aktywność fizyczna

Brak ruchu przyczynia się nie tylko do rozwoju epidemii otyłości i wad postawy u ludzi, ale również nie pozostaje bez wpływu na odporność - pobudza produkcję białych ciałek krwi, które z kolei działają na wytwarzanie limfocytów. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu to też szansa na hartowanie organizmu i uodpornianie go na zmiany temperatury. Należy pamiętać, więc o systematycznych spacerach przez cały rok oraz o zabawach na dworze, oczywiście dostosowanych do aktualnej pory roku.



3. Higiena

Wzmocnienie odporności u każdego człowieka wiąże się z zapoznaniem go z podstawowymi zasadami higieny. Nie bez powodu od wielu lat np. w szkołach mówi się o tym, jak ważne jest mycie rąk - to na nich pojawiają się drobnoustroje z rzeczy, które były wcześniej dotykane. Dlatego tak kluczowe jest regularne dbanie o higienę.



4. Odpowiedni ubiór

Ważne jest również dostosowanie ubioru do panujących warunków atmosferycznych oraz wieku osoby. Na co dzień jak i podczas uprawiania sportu musimy pamiętać, aby się właściwie ubrać. Ciepło najszybciej ucieka przez części ciała, które są najbardziej oddalone od serca czyli: głowa oraz palce u stóp i rąk. Dlatego warto szczególnie zadbać o te części ciała.



4. Odpowiednia dieta

Podniesienie odporności wymaga również zbilansowanej diety i zmiany nawyków żywieniowych. Przede wszystkim warto zadbać o pokarmy bogate w witaminę C. Gdzie można ją znaleźć?

Na szczęście występuje ona w wielu ogólnodostępnych produktach spożywczych m.in. w natce pietruszki, ziemniakach, papryce, brukselce, szpinaku, pomidorach, cytrynie, grejpfrucie, pomarańczach, mandarynkach, a także w orzechach i wątróbce drobiowej.

Zimowe menu powinno zawierać również inne antyoksydanty - witaminę A i E. W tę pierwszą, która obok ochrony układu odpornościowego korzystnie wpływa na wzrok, bogate są np. śledzie, makrele, tłuste sery, ale również marchew, pietruszka, brokuł, kukurydza, kapusta czy suszone śliwki. Z kolei witamina E dostępna jest w nasionach słonecznika oraz w orzechach.

