Zdrowie to skarb!

Czyli, jak dbać o odporność (5 porad).

1. Jedz dużo warzyw i owoców.

Świeże warzywa i owoce są źródłem naturalnych przeciwutleniaczy, które niszczą wolne rodniki oraz przyczyniają się do zmniejszenia stanów zapalnych. Ponadto warzywa i owoce dostarczają cynk, selen, żelazo, miedź, kwas foliowy, witaminy A, B6, C i E, a więc składniki, które są niezbędne do właściwej pracy układu odpornościowego.

2. Wysypiaj się.

Sen jest niezbędny do właściwego działania organizmu. Podczas snu układ odpornościowy uwalnia cytokiny, które uczestniczą w odbudowie funkcji ochronnych organizmu. Ponadto odpowiednia ilość snu zapewnia lepszą rekonwalescencję po przebytej chorobie. Optymalna ilość snu dla osób dorosłych to 7 – 8 godzin. Nastolatkowie potrzebują 9 – 10 godzin, a dzieci w wieku szkolnym mogą potrzebować nawet 10 i więcej godzin snu.

3. Ogranicz stres.

Krótkotrwały stres o słabym czy umiarkowanym nasileniu może działać mobilizująco na organizm. Jednak jeżeli stres będzie długotrwały, może prowadzić do nadmiernego obciążenia i wyczerpania organizmu, co skutkować będzie obniżeniem ilości wytwarzanych przeciwciał przez układ odpornościowy.

4. Łykaj witaminę D.

O ile wiosną i latem nie brakuje jej w organizmie, gdy spędzamy sporo czasu na świeżym powietrzu, o tyle już podczas chłodnych miesięcy roku wszyscy cierpimy na jej niedobór. A gdy w organizmie jest za mało witaminy D, łatwiej zachorować na grypę i się przeziębić. Od października do maja sięgaj więc po suplementy diety z witaminą D. Wzbogać też codzienne menu w zawierające ją produkty, np. masło, żółtko jajka i tłuste morskie ryby.

5. Ćwicz.

Doskonałą receptą na zwiększenie odporności jest aktywność fizyczna. Lekarze podpowiadają, że powinniśmy korzystać ze wzoru: 3x30x130. Można go przetłumaczyć w następujący sposób – co najmniej 3 razy w tygodniu poświęcaj 30 minut na ruch. Wybieraj taki sposób aktywności, np. bieganie, jazda na rowerze, pływanie, by tętno osiągało wartość 130 uderzeń na minutę. Nigdy za wiele ruchu na świeżym powietrzu, dlatego warto codziennie energicznie maszerować.