

Jak dbać o odporność?

Okres jesienny to czas gdzie nie tylko możemy delektować się pięknem jesieni ale również wzmożony czas infekcji. Obserwujemy również wzrost zakażeń nowego wirusa SarsCov 2 – (koronawirus). Cóż możemy zrobić?

Zacznijmy od tego co to ta odporność. Jest to „stan niepodatności organizmu na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych takich jak brak wody, brak pokarmu, obecność toksyn, pasożytów, mikroorganizmów chorobotwórczych.

W biologii przez odporność rozumie się utrzymywanie stanu równowagi organizmów wielokomórkowych pomiędzy sprawnymi mechanizmami biologicznej obrony przed zakażeniem i stanami chorobowymi, a utrzymywaniem stanu tolerancji, która zapobiega alergii i chorobom autoimmunologicznym. Szczególnym przypadkiem odporności jest odporność immunologiczna.”
[/https://pl.wikipedia.org/wiki/Odporno%C5%9B%C4%87/](https://pl.wikipedia.org/wiki/Odporno%C5%9B%C4%87/)

Dlatego zwróć uwagę i stosuj kilka poniższych zasad:

- sen i wypoczynek - przemęczony organizm jest podatniejszy na infekcję. Dlatego nie wolno zarywać nocy, nie dosypiać. Dorosły człowiek potrzebuje ok. 8 godzin snu na dobę.
- ogranicz używki - alkohol i papierosy niszczą witaminy i zmniejszają ich wchłanianie (głównie witaminy C) i mikroelementy, które wzmacniają nasze siły obronne.
- aktywność fizyczna - doskonałą receptą na zwiększenie odporności jest aktywność fizyczna. Mamy do dyspozycji różne formy aktywności ruchowej. Poranna gimnastyka również się zalicza 😊.
- racjonalne odżywianie – pamiętaj o 5 posiłkach w ciągu dnia. Niech nie zabraknie w nich podstawowych grup produktów takich jak warzywa i owoce, węglowodany, białko pochodzenia zwierzęcego i roślinnego.

W odżywianiu nie powinno zabraknąć naturalnych witamin, które znajdziemy w cebuli, czosnku, miodzie, cytrynie itp.

Wszystko dopina w racjonalnym odżywianiu woda – pamiętaj 1,5 litra dziennie.

Układ odpornościowy jest połączony z systemem nerwowym i długotrwały stres zmniejsza sprawność sił obronnych. Stresu nie da się uniknąć, ale trzeba nauczyć się z nim radzić. Nie tłum w sobie emocji i nie bierz na siebie zbyt dużo obowiązków. Wybierz ulubioną formę relaksu – biegaj, ćwicz, słuchaj muzyki. Weź odprężającą kąpiel z dodatkiem olejku lawendowego lub liści melisy i z dystansem spójrz na stresujące cię sytuacje.

A na koniec w tym nie łatwym czasie nie zapomnijmy o uśmiechu.

Wyzwała on pozytywne emocje, co prowadzi do zwiększenia produkcji komórek odpornościowych. Uaktywnia pracę przepony, pobudzając siły obronne do działania. Pogłębia oddech i dotlenia mózg, który zaczyna wówczas wytwarzać więcej endorfin, naturalnych substancji przeciwbólowych.

Dlatego osoby o pogodnym usposobieniu rzadziej chorują.



Życzę dużo zdrowia,
pozdrawiam
Anna Węcłewska

Źródło:

- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Odporno%C5%9B%C4%87>
- <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-odpornosciowy/odpornosc-dziewiec-sposobow-na-wzmocnienie-odpornosci-organizmu-aa-XM32-BdyQ-e6u6.html?fbclid=IwAR1g0WUHjQo5CW9QXsErLymfH95H-cXPh1goX2GHn7ksSizA-sc6spVHBjw>
- <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-odpornosciowy/odpornosc-22-sposoby-na-wzmocnienie-odpornosci-organizmu-aa-fqDV-wZXu-bc5r.html>