

Nie daj się wirusowi – zwiększ odporność!

Pandemia COVID-19 w dalszym ciągu sieje spustoszenie wśród mieszkańców całego świata. Najbardziej narażeni są seniorzy oraz ludzie posiadające choroby współistniejące, jednak nawet osoby mniej narażone nie powinny lekceważyć zagrożenia, jakie niesie ze sobą koronawirus i inne choroby jesienno-zimowe. W tym trudnym czasie warto wzmocnić swój układ odpornościowy, który dla organizmu jest tarczą chroniącą przed wirusami.

1. Zadbaj o dietę

Podstawą dobrego funkcjonowania organizmu jest odpowiednie odżywianie. Dodanie warzyw i owoców do jadłospisu może skutecznie odstraszyć infekcje wirusowe, a przy okazji dodać odrobinę kolorytu do codziennych posiłków. Dietę warto wzbogacić również o ryby, które dostarczają niezwykle ważnych kwasów omega-3. Najlepszym wyborem będzie łosoś, ale sprawdzi się także pstrąg i makrela. Warto nie zapominać o naturalnym antybiotyku, jakim jest czosnek. Ma on działanie odkażające, antyoksydacyjne, a na dodatek obniża podwyższony poziom cholesterolu we krwi.

2. Ogranicz stres

Trudna sytuacja w pracy, choroba bliskiej osoby bądź kłopoty finansowe powodują, że człowiek staje się nerwowy, a na dłuższą metę wpływa to destruktywnie na organizm. Najlepszym rozwiązaniem jest eliminacja czynników, które doprowadzają do napięcia nerwowego, jednak w niektórych przypadkach (choroba bliskiej osoby, śmierć współmałżonka) może być to niemożliwe. W tej sytuacji zaleca się znalezienie hobby lub innej aktywności, która pozwoli przynajmniej na chwilę „oderwać” się od stresujących myśli. Warto także zaopatrzyć się w zioła lub suplementy diety, które działają łagodząco i uspokajająco. Należy jednak pamiętać, że nie rozwiążą one problemu, ponieważ ich głównym działaniem jest zmniejszenie napięcia nerwowego.

3. Wprowadź aktywność fizyczną

Idealnym rozwiązaniem na wzrost odporności jest aktywność fizyczna. Nie muszą być to od razu intensywne ćwiczenia, w wielu przypadkach wystarczy udać się do pracy pieszo lub rowerem, zamiast samochodem czy komunikacją miejską. Regularny, umiarkowany wysiłek może mieć zbawienny wpływ na organizm człowieka.

4. Dobrze się wysypiaj

Przy pracy nad poprawieniem odporności organizmu warto zwrócić uwagę na odpowiednią ilość snu. Szacuje się, że przeciętny człowiek powinien spać od 6 do 8 godzin dziennie, aby jego organizm był w stanie pracować na najwyższych obrotach. Zbyt mała oraz zbyt duża ilość snu prowadzi do przemęczenia, braku koncentracji, a w niektórych przypadkach może zwiększać prawdopodobieństwo zachorowania na Alzheimera oraz nowotwory.

Podsumowując, aby zwiększyć odporność organizmu najlepiej zadbać o dietę, nie zapominać o aktywności fizycznej, próbować ograniczyć czynniki powodujące stres, a także odpowiednio się wysypiać.