JAK USTRZEC SIĘ PRZED PRZEZIĘBIENIEM I GRYPĄ

Czas jesieni i zimy sprzyjają przeziębieniom. To okres kiedy odporność naszego organizmu często wystawiana jest na próbę. Należy więc ją wzmocnić.
Najważniejsza w prawidłowym funkcjonowaniu jest zbilansowana dieta, o której powinniśmy pamiętać całym rokiem. Zadbana flora bakteryjna naszych jelit jest najsilniejszą zaporą przeciw wirusową i bakteryjną każdego organizmu.
W sytuacji kiedy przez cały rok byliśmy jednak na bakier ze zbilansowaną dietą, jest wiele innych sposobów na wzmocnienie odporności. Oto kilka z nich:

Zrezygnuj z nałogów. Szczególnie niebezpieczne dla naszej odporności jest palenie papierosów. Toksyny oraz substancje smoliste, które się w nich znajdują, uszkadzają barierę ochroną organizmu.

Nie przegrzewaj się. Zbyt duża warstwa ubrań, podkręcanie ogrzewania w samochodzie, dogrzewanie mieszkań piecykami i grzejnikami, to najlepsze sposoby na przezwyciężenie jesiennego chłodu. Niezastąpiony jest również ciepły, gruby koc i gorąca herbata ☺ Problem zaczyna się jednak w momencie kiedy z takiego „ciepełka" musimy wyjść na dwór. W takiej sytuacji nasz organizm nie ma możliwości stopniowego ochłodzenia się; następuje zbyt gwałtowne oziębienie, którego konsekwencją często jest przeziębienie a nawet grypa.

Stosuj suplementację. Witaminy i minerały skutecznie usprawniają pracę naszego układu odpornościowego. W okresie jesienno-zimowym potrzebujemy w szczególności:

- Witamina D – wpływa ona na naszą odporność , siłę mięśni i prawidłową budowę masy kostnej. To „witamina słońca", której znaczne braki odczuwamy właśnie jesienią i zimą.
- Witamina C – uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, hamuje utlenianie cholesterolu LDL ale przede wszystkim jej regularne przyjmowanie zmniejsza ryzyko przeziębienia, szczególnie u sportowców i osób wykonujących pracę fizyczną.
- Omega 3 – kwasy te, z jednej strony wspierają naszą odporność, z drugiej natomiast pomagają zwalczać infekcje i stany zapalne. Są przy tym jednymi z najsilniejszych przeciwutleniaczy zwalczających wolne rodniki.

Unikaj dużych skupisk. Rozprzestrzenianie się przeziębień spowodowane jest kontaktami z osobami chorymi i przekazywaniem zarazków drogą kropelkową przez kichanie i kaszel. Ważne jest więc, żeby nie przebywać w pomieszczeniach, w których znajduje się wiele osób, szczególnie jeśli są to osoby nieznajome, o stanie zdrowia których nic nie wiemy.

Ubieraj się stosownie do pogody i aktywności. Jesienią pogoda bywa bardzo „zdradliwa" – poranki i wieczory są chłodne, w ciągu dnia temperatura sięga nawet kilkunastu kresek powyżej zera. Najlepszą metodą ubierania się jest więc zakładanie kilku warstw ubrań czyli tak zwana „cebulka". W sytuacji kiedy: w każdej chwili, jak jest nam za gorąco możemy się rozebrać, a jak za zimno – ubrać, unikamy nadmiernego przegrzania i oziębienia organizmu, dbając tym samym o naszą odporność.

Jedz dużo warzyw i owoców. Nie od dziś wiadomo, że warzywa i owoce w naturalny sposób dostarczają nam bezcenne witaminy i minerały, w gratisie dorzucając niepowtarzalny smak, nieporównywalnie lepszy od smaku tabletek i syropów. Na wzmocnienie układu odpornościowego szczególnie wpływają karotenoidy i antyoksydanty, które możemy znaleźć między innymi w

kiszonkach oraz warzywach czerwonych i pomarańczowych, takich jak: papryka, dynia, pomidor, melon. Źródłem witaminy C są natomiast: cytrusy i żółta papryka.

Wietrz pomieszczenia, w których przebywasz. Brak odpowiedniej wentylacji pomieszczeń, uniemożliwia naturalne oczyszczanie się powietrza, co sprzyja rozwojowi pleśni, grzybów, chorobotwórczych patogenów i wirusów. Chcąc się ich pozbyć, należy kilka razy dziennie otwierać okno. W okresie grzewczym wietrzenie pomieszczeń wpływa również pozytywnie na nasze błony śluzowe, które są nadmiernie wysuszone przez ciepłe, suche powietrze. Powinniśmy dbać o nie w szczególny sposób, ponieważ to naturalne bariery ochronne uniemożliwiające wniknięcie wirusów do naszego organizmu.

Bądź aktywny. Zimna, wilgotna pogoda i szybko zapadający zmrok, nie sprzyjają aktywności fizyczne, szczególnie tej na świeżym powietrzu. Wiele osób w tym okresie rezygnuje więc z ćwiczeń i spacerów. Tym czasem, odpowiednia ilość ruchu jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu w każdej porze roku. Dzięki aktywności hartujemy się wzmacniając naszą odporność. Jest to też dobry czas żeby w zaciszu domowym popracować nad swoją sylwetką – w końcu do „okresu bikini" pozostało jedynie 7 – 8 miesięcy ☺

Hartowaniu organizmu sprzyjają również **odwiedziny w saunie**. Zaleca się krótkie seanse dwa do trzech razy w tygodniu. Mają one przede wszystkim na celu poprawę wydolności naszego organizmu i co za tym idzie – zwiększenie jego odporności.

Ogranicz stres. Nadmiar stresu negatywnie wpływa na nasz organizm. Powoduje wzrost hormonów takich jak: adrenalina, noradrenalin i kortyzol, które w za dużych ilościach znacznie upośledzają odporność. Nie jest realnym żeby całkowicie wyeliminować stres z naszego życia, powinniśmy więc postarać się znaleźć jak najwięcej czasu na relaks i nauczyć się konstruktywnie rozładowywać napięcia. Dzięki temu zmniejszymy naszą podatność na infekcje.

Dbaj o sen. Wysypianie się sprzyja regeneracji i odbudowie poszczególnych komórek naszego organizmu. Sprawia więc, że lepiej wyglądamy i funkcjonujemy, mamy więcej siły i lepszy nastrój, dzięki któremu lepiej radzimy sobie ze stresem. Sen ma również zbawienny wpływ na naszą odporność . w jego trakcie aktywowane są komórki układu immunologicznego NK, które niszczą komórki zaatakowane przez wirusy przeziębienia lub grypy. Są to tak zwani „naturalni zabójcy", którzy dodatkowo wydzielają przeciwciała czyli substancje zwalczające infekcje.

Często myj ręce wodą z mydłem. Przebywając w pomieszczeniach publicznych, dotykamy przedmiotów, których dotykały inne osoby. Mogą znajdować się na nich różne drobnoustroje i wirusy. Ważne jest więc aby często myć ręce ciepłą wodą z mydłem lub przecierać je środkami dezynfekującymi. Pamiętajmy również aby brudnymi rękoma nie dotykać buzi i oczu – w ten sposób znacznie zmniejszymy ryzyko zachorowania. Zwróćmy również uwagę na to jak kichamy i kaszlemy – powinniśmy to robi w jednorazowe chusteczki lub w zagięcie łokcia, zamiast zasłaniać usta rękoma. Znaczna część zachorowań to infekcje przekazywane przy pomocy rąk.

Co roku jesienią i zimą wzrasta liczba osób przeziębionych i chorych na grypę. W tym roku dodatkowe zagrożenie stanowi dla nas wirus Covid-19. W czasie pandemii, przez którą mamy znacznie ograniczony kontakt z lekarzami pierwszego kontaktu, bardzo ważne jest abyśmy sami zadbali i wzmocnili naszą odporność.

Stosujcie się do naszych zaleceń i dbajcie o siebie, żebyśmy wszyscy zdrowi, już nie długo mogli spotka się w szkole ☺