Jak dbać o zdrowie w okresie jesienno-zimowym?

Twój układ odpornościowy to zbiór inteligentnych mechanizmów, które mają strzec organizm przed atakiem bakterii, wirusów i grzybów, wywołujących stany zapalne i infekcje groźne dla pozostałych układów w ciele. Styl życia, uboga w składniki odżywcze dieta, siedzący tryb życia i uleganie nałogom oraz notoryczny brak dostatecznego odpoczynku, to wszystko osłabia twoją naturalną odporność. Dlatego powinieneś przez cały rok wzmacniać ją na różne sposoby. Szczególnie zaś w okresach, gdy warunki atmosferyczne są niekorzystne.

Zadbaj o umiarkowaną aktywność fizyczną. Oto, co możesz zrobić: wysiądź jeden przystanek wcześniej, a resztę przejdź na piechotę, wybieraj schody zamiast windy i schodów ruchomych, gdy wybierasz się na zakupy, parkuj jak najdalej od wejścia do sklepu, przy lepszej pogodzie jeździj na rowerze lub uprawiaj Nordic Walking, przynajmniej raz w tygodniu idź na basen, ćwicz w domu korzystając z filmów instruktażowych na YouTube.

Większość komórek odpowiedzialnych za odpowiedź immunologiczną organizmu znajduje się w jelitach. Dlatego właśnie tą drogą powinieneś dostarczać niezbędne składniki w postaci witamin i minerałów, które wesprą działanie układu odpornościowego.

Ważne jest zarówno co jesz, jak i to, jak często, w jakich ilościach i o jakich porach. Do tego nie bez znaczenia jest czas, jaki przeznaczasz na jedzenie. Domyślasz się z pewnością, że jedzenie w pośpiechu wcale nie jest takie dobre dla twojego układu trawiennego i niepotrzebnie go obciąża. Szukaj więc w ciągu dnia krótszych chwil na przekąszenie czegoś, zamiast zaspokajać swój głód w trakcie jednego obfitego posiłku pod koniec dnia.

W chłodne dni, których jesienią nie brakuje, rozgrzewaj się z pomocą pikantnych, aksamitnych i korzennych zup. Możesz je przygotować z pora, cebuli i buraków lub mieszanki warzywnej z dodatkiem marchwi, pietruszki i selera. Wypróbuj też zupę dyniową z imbirem.
Dzień rozpoczynaj również na ciepło. Do swojej diety możesz włączyć jajecznice lub ciepłą kaszę jaglaną z duszonymi jabłkami, cynamonem, rodzynkami, migdałami i rozgrzewającymi przyprawami. Wraz z kaszą jaglaną dostarczysz tym samym swojemu organizmowi witaminy z grupy B oraz E i cenne minerały.

Ze względu na to, iż w okresie jesiennym i zimowym twój organizm nie może wytwarzać witaminy D z pomocą promieni słonecznych, zadbaj o dostarczanie jej w inny sposób. Witamina D pełni ważną rolę w prawidłowej pracy twojego układu immunologicznego. Bez niej słabiej radzi on sobie z atakującymi organizm bakteriami i wirusami. Aby wiec odpowiednio dbać o zdrowie jesienią, włącz do swojej diety tłuste ryby morskie, w tym śledzia, makrelę oraz łososia.

Przyda ci się też witamina C, którą znajdziesz w kiszonej kapuście, szpinaku, owocach dzikiej róży i kiwi. Odporność pobudzisz witaminą A, którą możesz pozyskać z marchwi, pomidorów, czerwonej papryki i kapusty. Pamiętaj też o cynku, selenie i żelazie.

To tylko niektóre działania, które skutecznie wzmocnią twój układ odpornościowy. Aby dbać o zdrowie jesienią, musisz robić to przede wszystkim świadomie i odpowiedzialnie. Zwolnij i przed wyjściem z domu sprawdź, jaka pogoda panuje za oknem, po czym odpowiednio do tego się ubierz. Ciepłe ubranie też może być modne i twarzowe, dlatego tak dobieraj swoją garderobę, by żadna z części twojego ciała na tym nie ucierpiała.

Na podstawie: inter-med.pl