Odporność przez cały rok

Data publikacji: 20.12.2020 9:00

Bardzo modnym i obecnie na topie tematem jest odporność. Silny układ odpornościowy potrafi się przeciwstawić wirusom i bakteriom. Co sprawia, że jedni ludzie są bardziej odporni i nie chorują, a drudzy mają słaby układ odpornościowy i nieustannie zapadają na jakieś choroby. Od czego zależy odporność organizmu?

fot: pixabay.com

Jak podaje wikipedia: „Odporność to stan niepodatności organizmu na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych takich jak brak wody, brak pokarmu, obecność toksyn, pasożytów, mikroorganizmów chorobotwórczych".

Pogoda ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie. Natury nie da się oszukać. Łatwiej nam wyjść z domu wiosną czy latem, kiedy świeci słońce i jest ciepło, niż jesienią lub zimą wygrzebać się spod ciepłego koca, zostawić na stole gorącą herbatę na rzecz przeszywającego nas zimna, deszczu, śniegu i wiejącego mocno wiatru. Nic w tym dziwnego, że właśnie jesienią i zimą nasz organizm zwalnia. Kiepska pogoda sprawia, że rzadziej wychodzimy na świeże powietrze. Jesteśmy mniej aktywni fizycznie, nie biegamy już tak często jak latem czy okazjonalnie wychodzimy na spacer. Nie mamy tyle energii, ile latem, trudniej też utrzymać nam zbilansowaną dietę, co przekłada się na nasze ogólne samopoczucie i zdrowie. Nie mówiąc już o odporności organizmu, która znacząco spada.

Sprawne działanie naszego układu odpornościowego zależy od ogólnego stanu zdrowia oraz stylu życia. Jak więc zadbać o poprawną odporność?

Odżywianie wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego, bo to właśnie z jedzeniem dostarczamy organizmowi potrzebnych składników odżywczych. Dlatego zdrowa dieta, która dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych we właściwych ilościach (zbilansowana), przy tym uboga w cukier prosty, a bogata w warzywa i owoce, sprzyja zdrowiu. Dobrym i naturalnym źródłem wielu cennych pierwiastków jest woda. Wodę codziennie muszą pić wszyscy – co najmniej półtora litra/dobę. Pamiętajmy, że nawet jeśli nie chce nam się pić, powinniśmy sięgnąć po wodę, bo pragnienie pojawia się dopiero, gdy organizm jest już częściowo odwodniony.

Nasz organizm wbrew pozorom lubi wysiłek. Sport wpływa pozytywnie nie tylko na mięśnie, kości i stawy, ale i na układ sercowo-naczyniowy, oddechowy czy nerwowy. Poprawia też odporność. Zalecenia WHO dla dorosłego człowieka wynoszą 150 minut umiarkowanego bądź 75 minut intensywnego wysiłku fizycznego w tygodniu. Pozytywne skutki w tym zakresie może przynieść już 20 minut codziennego, intensywnego marszu. Jeżeli uprawiamy sport intensywnie, nie zapominajmy o odpoczynku. Po każdym wysiłku konieczna jest regeneracja. Kąpiel, rozciąganie się, masaż pomagają odzyskać siły.

Przedłużające się niedobory snu mogą wywołać wiele schorzeń, w tym choroby układu krążenia, otyłość, cukrzycę, nadciśnienie, a także spadek odporności. W zapobieganiu bezsenności, najlepsze efekty przynosi wdrożenie zasad higieny snu. A więc: chodzimy spać mniej więcej o tej samej porze, kolację jedzmy przynajmniej godzinę wcześniej, w sypialni nie pracujmy, w nocy temperatura w pomieszczeniu, gdzie śpimy powinna być niższa niż w ciągu dnia. W łóżku unikamy używania emitujących niebieskie światło laptopów, telefonów komórkowych i telewizora.

To tylko kilka podstawowych informacji związanych z odpornością i dbaniem o nią przez cały rok. Osobiście wiele cennych informacji na temat odporności uzyskałem śledząc stronę www.przejrzyjnaoczy.pl oraz relacje on-line na jej portalu społecznościowym.

Inaczej wygląda temat odporności w okresie letnim, a inaczej w jesienno-zimowym. Dobra odporność to lepsze samopoczucie, mniejsza zachorowalność i pozytywne podejście do życia. Tak więc dbajmy o odporność każdego

dnia przez cały rok.

AK, www