

## **DBAJ O ZDROWIE JESIENIĄ**

Przeziębienie, osłabienie organizmu najczęściej kojarzy się nam z jesienią. Niskie temperatury są idealnym siedliskiem do rozwoju drobnoustrojów. Dzięki niskim temperaturom drobnoustroje namnażają się szybciej i atakują większe grono ludzi. Ponadto wyziębienie organizmu spowodowane niskimi temperaturami sprawia, że jest o wiele bardziej podatny na infekcje.

Niedobór witaminy D3 spowodowany nagłym brakiem słońca skutkuje zmniejszoną odpornością na infekcje oraz ogólnym osłabieniem układu odpornościowego. Zmieniamy również tryb życia – rezygnujemy ze sportów na zewnątrz, dłuższych spacerów, a coraz więcej czasu spędzamy w domu. Przez co jesteśmy bardziej podatni na infekcje.

### **Jak zapobiec jesiennym chorobą:**

1. Dbaj o higienę osobistą, szczególnie rąk, ponieważ one są nośnikiem wirusów i bakterii, które czyhają na nas wszędzie.
2. Ubieraj się stosownie do temperatury najlepiej na cebulkę - pamiętaj - jesienią często się pogoda zmienia.
3. Dostarczaj swojemu organizmowi odpowiednią ilość płynów i stosuj zróżnicowaną, bogatą w składniki odżywcze dietę. Jedz dużo warzyw i owoców.
4. Uzupełnij dietę w produkty bogate w witaminę C - znajdziecie ją w pietruszce, kiszonkach.

**Pamiętajcie o cynku i miedzi** - znajdziecie je w rybach, owocach morza, roślinach strączkowych.

**Pamiętajcie o witaminie D3** - najwięcej jej jest w rybach, jajkach, serze, mleku 5.

**Wyspiajcie się** - najlepiej 8 godzin snu.

Życzę Wam zdrowia.

Pozdrawiam

Anna Listowska