

# PROFILAKTYKA ZDROWIA W OKRESIE ZIMOWYM

Zanim zacznie się czas zimy, to powinniśmy przygotować się do sezonu. Przede wszystkim należy wzmocnić swoją odporność poprzez:

## 1. Dieta

**- dostarczając sobie witamin C, A i E oraz substancji mineralnych, które pomogą nam w walce z chorobotwórczymi intruzami.**

Nasz organizm nie potrafi gromadzić niezbędnej do prawidłowego działania układu odpornościowego witaminy C, dlatego konieczne jest codzienne jej dostarczanie z pożywieniem. Pomogą nam w tym zawierające ją warzywa i owoce, np.: papryka, kapusta, natka pietruszki, jarmuż czy brokuły.

Witamina C może nie wystarczyć, dlatego też warto zastanowić się nad dodatkowymi naturalnymi suplementami. Jednym z najbardziej popularnych rozwiązań w ostatnich miesiącach jest czystek. Ma on działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne. Hamuje wydzielanie histaminy i jest bogatym źródłem polifenoli, dzięki czemu naturalnie wzmacnia system immunologiczny. Regularne picie naparu z czystka to doskonała forma prewencji nie tylko podczas najchłodniejszych miesięcy w roku.

Z kolei bogatym źródłem witaminy A jest czerwona papryka, morele, dynia czy marchew, mającej niebagatelne znaczenie dla naszego narządu wzroku, szczególnie narażonego na wysiłek. Witaminy E utrzymać zdrowy wygląd skóry narażonej na szkodliwe czynniki jesienno-zimowej aury. Znajdziemy ją np. w czerwonej i białej kapuście czy zielonych warzywach, takich jak szpinak brokuły.

Odporność podnoszą także miód i imbir. Miód działa przeciwzapalnie, chroni gardło i wzmacnia odporność. Natomiast imbir obniża poziom cukru we krwi, ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe oraz reguluje trawienie.

## **2. Aktywność fizyczna**

- ruch na świeżym powietrzu. Spaceruj i bogata w witaminy dieta, minerały dieta pozwoli zwalczyć zimowe infekcje.

## **3. Sen i wypoczynek**

- sen to naturalny sposób ładowania naszych wewnętrznych akumulatorów. Zima to idealny moment, żeby pofolgować i dać ciału 30-60 minut więcej snu i znaleźć czas na relaks.

## **4. Pij dużo ciepłych napojów**

- napary ziołowe i owocowe (z: aronii, dzikiej róży, pigwy, czarnej porzeczki, żurawiny) wzmacniają odporność. Smak można wzmocnić syropami owocowymi. Picie naparów dostarczy organizmowi potrzebnych witamin i zadba o właściwy poziom nawodnienia.

## **5. Powietrze w domu**

- niezbędne jest nawilżenie powietrza, ponieważ zbyt suche powietrze szczególnie w okresie grzewczym, może uszkadzać śluzówkę gardła. Dobrze jest zaopatrzyć się w nawilżacz powietrza. Pamiętajmy również o tym, że pomieszczenia powinny być regularnie wietrzone, nawet gdy za oknem panują minusowe temperatury.

## **6. Ubieraj się ciepło**

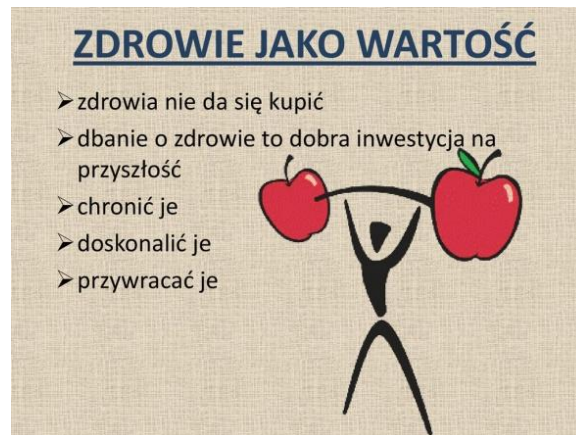
- przed wirusami i bakteriami można chronić się również z zewnątrz. Warstwa izolacyjna w postaci ciepłych ubrań, szalika, czapki, rękawiczek i solidnych butów to punkt obowiązkowy w katalogu jesiennych zakupów. Bez nich ochrona przed wirusami i bakteriami będzie niezmiernie trudna.

Ubieraj się na cebulkę, tak, by łatwo można było zareagować na gwałtowne skoki temperatury, np. wchodząc do jakiegoś pomieszczenia lub autobusu.

Walczyć z wilgocią każdorazowo susząc buty i ubrania po przyjściu do domu.

**Zachęcam do zrobienia testu**

<http://profilaktykaczlowieku.pl/>



Pozdrawiam

Anna Listowska