

## **Jak możemy wzmocnić naszą odporność na wiosnę. Z cyklu: "W zdrowym ciele zdrowy duch"**

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 27, marzec 2014 23:00

Dawid Kulpa

Odłony: 1895

---

Wydawać by się mogło, że to zima jest okresem, kiedy nasz organizm jest najbardziej podatny na różnego rodzaju infekcje i rzeczywiście jest to okres obniżonej odporności, ale to wiosna jest porą roku, która wbrew pozorom wymaga większego zadbania o zdrowie.

Przesilenie wiosenne ma negatywny wpływ na organizm. Wiąże się to ze spadkiem odporności i wyczerpaniem organizmu po długim okresie zimowym. Niższa kondycja w zakresie odporności zwiększa naszą podatność na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych. Jak zatem wzmocnić naszą odporność na wiosnę?

Przede wszystkim:

### **Ćwiczmy regularnie, uprawiajmy sport**

Najlepiej biegajmy lub pływajmy pół godziny dziennie. Będziemy wtedy rzadziej chorować na infekcje górnych dróg oddechowych niż osoby niećwiczące w ogóle. Podczas wysiłku fizycznego w organizmie uwalniane są hormony, które wpływają stymulująco na układ odpornościowy. Regularne ćwiczenia pełnią jeszcze jedną ważną funkcję: oczyszczają komórki z toksyn. Dzięki temu z komórek usuwane są chorobotwórcze drobnoustroje.

### **Zrezygnujmy lub chociaż ograniczmy korzystanie z używek**

Alkohol, papierosy, kawa niszczą witaminy (głównie witaminę C) i mikroelementy, które wzmacniają nasze siły obronne. Chociaż rzucenie palenia jest trudne, na pewno warto choćby ograniczyć liczbę wypalanych papierosów czy też ilość spożywanego alkoholu.

### **Wybierzmy się do sauny**

Wysoka temperatura w saunie podnosi temperaturę ciała i pobudza krążenie krwi. Nasze serce zaczyna pracować ze zdwojoną siłą, aby szybko dostarczyć krew do każdej komórki ciała. Na skutek wysokiej temperatury organizm zaczyna produkować więcej białych ciałek krwi, czyli ciał odpornościowych. Jest też inna korzyść. Gdy się pocimy, organizm oczyszcza się z toksyn. Dzięki temu sprawniej działa układ odpornościowy.

### **Odżywiamy się odpowiednio zdrowo...**

Witaminy, mikroelementy i enzymy to substancje, bez których nasz organizm nie będzie funkcjonował harmonijnie. Spożywając warzywa, owoce, na przykład pod postacią surówek, koktajli, sałatek, dostarczamy drogocenne fitozwiązki, takie jak flawonoidy czy antyutleniacze. Bogate w błonnik warzywa i owoce, działają niczym szczotka, wymiatając z organizmu toksyny.

### **Przebywajmy na słońcu**

Niedobory witaminy D powodują zwiększoną zapadalność na infekcje górnych dróg oddechowych. Jeśli do 16/17 - stej przebywamy w biurze, pamiętajmy, by wykorzystać weekendy do przebywania na słońcu, ewentualnie spożytkujmy przerwę w pracy na krótki spacer..

### **Wysypiajmy się, sen to zdrowie!**

Dni są coraz dłuższe, po zimowym „leniuchowaniu” w naszych domach, chcemy jak najwięcej czasu spędzać na dworze. Jednak każdy z nas poza przyjemnościami ma i obowiązki, które nas nie miną. Musimy tak rozplanować swój dzień, aby zakończył się on w odpowiedniej porze, powinniśmy kłaść się wcześniej spać i starać się wysypiać – pamiętajmy, że organizm potrzebuje 7-8 godzin snu, organizm dziecka – około 10 godzin, a nieprzespanych godzin nie można w żaden sposób nadrobić. Warto też

## Jak możemy wzmocnić naszą odporność na wiosnę. Z cyklu: "W zdrowym ciele zdrowy duch"

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 27, marzec 2014 23:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 1895

---

pamiętać, aby przed snem wyłączyć wszystkie światła i zasunąć zasłony, tak aby w sypialni panowała całkowita ciemność. Wtedy bowiem w szyszynce wydziela się melatonina, która nie tylko reguluje dobowy rytm, lecz także zapewnia sprawne działanie układu odpornościowego.

### **Hartujmy organizm - naprzemienny zimny i ciepły prysznic i inne...**

Krótkotrwałe ochłodzenie ciała, zwiększa jego odporność podczas zmian temperatury i pomaga zwalczyć drobnoustroje. W tym celu bierzmy naprzemienny – zimny i ciepły prysznic, chodźmy po mieszkaniu bez skarpet, biegajmy bosy po trawie lub moczmy stopy w zimnym morzu. Gdy organizm jest zahartowany, nawet chodzenie bosy po śniegu nie doprowadzi do kataru.

### **Minimalizujmy stres**

Krótkotrwały stres, który mobilizuje nas do działania, ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie organizmu. Natomiast kumulowanie stresu staje się pożywką dla chorób, nie tylko infekcji, ale też pogorszonego samopoczucia. Dlatego uczmy się radzić sobie ze stresem, a organizm odwdzięczy się jasnością umysłu i zdrowiem fizycznym.

Stosujmy powyższe wskazówek i cieszymy się wiosną, bo to jedna z najpiękniejszych pór roku – pełna energii, słońca i optymizmu!

*Źródło: [forumzdrowia.pl](http://forumzdrowia.pl), [takeitizi.pl](http://takeitizi.pl) oraz [abczdrowie.pl](http://abczdrowie.pl)*