

Jesień to poza zmianą aury, często także rewolucje harmonogramu życia rodzinnego. Wczesne wstawanie, pośpiech, długotrwałe dojazdy do szkoły i pracy, przebywanie w zatłoczonych pomieszczeniach i środkach transportu. Wszystko to nie jest obojętne dla zdrowia. Odporność mogą dodatkowo osłabić niewłaściwa dieta, niewyspanie. W konsekwencji może dopaść nas przemęczenie oraz stres związany z nadmiarem obowiązków. Czy można wzmocnić działanie układu odpornościowego? Czy da się sprawić, aby nadchodzący sezon przeziębieniowy był łaskawy dla nas i naszej rodziny? Oto kilka sprawdzonych pomysłów jak wzmocnić organizm jesienią.

Jedzenie warzyw

Trwa czas największej obfitości krajowych gatunków warzyw. Należy zwrócić uwagę, aby produkty te były obecne w każdym posiłku. Które gatunki szczególnie wspierają odporność?

Czosnek i cebula

Przy lekkim przeziębieniu babcie podają syrop z cebuli lub szklankę gorącego mleka z miodem i czosnkiem, a po przespanej nocy każdy wstaje jak nowo narodzony. Magia? Nie, to związki o działaniu przeciwdrobnoustrojowym zawarte w tych warzywach. Właściwości te naukowcy przypisują przede wszystkim zawartej w nich kwercetynie.

Czosnek może pomóc przy infekcjach wirusowych. Odpowiedzialna jest za to allina w nim zawarta, która pod wpływem rozgniatania lub przeżuwania zamienia się w allicynę o silnym działaniu przeciwdrobnoustrojowym zbliżonym nawet do penicyliny. Tu jednak liczy się czas od przygotowania czosnku do jego spożycia. Allicyna jest związkiem lotnym a przez to nietrwałym. Dlatego warzywo to należy zjeść nie później niż kwadrans po przygotowaniu.

Kiszonki

Dobroczynny wpływ fermentowanych warzyw jest znany od pokoleń. Są one źródłem błonnika, witamin z grupy B, kwasów organicznych a przede wszystkim przyjaznych bakterii fermentacji mlekowej. Bakterie te wspierają mikroflorę jelit, która odpowiedzialna jest między innymi za wspieranie odporności. Ponadto błonnik z kiszonych kapust, ogórków, rzodkiewek, brokułów, buraków czy pomidorów odżywia przyjazne bakterie jelitowe, ułatwiając im rozwój.

Papryka i pomidory

Te warzywa obfitują w witaminę C oraz beta-karoten, z którego powstaje witamina A. Obie witaminy mają korzystne działanie proodpornościowe, a także przyspieszają procesy gojenia i regeneracji. Wielowarzywna surówka doprawiona sosem z oliwy i czosnku wzbogacona orzechami przyniesie więcej korzyści niż suplementy z reklam.

Przebywanie na zewnątrz

We wrześniu pogoda nadal sprzyja spacerom, wycieczkom czy wypadom za miasto. Ekspozycja na światło słoneczne daje bodziec do skórnej syntezy witaminy D. Ta zaś ma udowodnione działanie wspomagające odporność. Ponadto ruch na świeżym powietrzu sprzyja wypoczynkowi fizycznemu i umysłowemu, redukuje stres i uwalnia endorfiny czyli hormony szczęścia.

Sprawdź jak wzmocnić swój organizm jesienią

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 04, październik 2022 12:18

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 1030

Sen

Niedobór snu powoduje łatwiejsze narażenie na sezonowe infekcje. Dorośli powinni przesypiać 7-8 godzin a dzieci powinny budzić się po 9-11 godzinach. W nocy organizm może się zregenerować oraz uruchomić mechanizmy naprawcze, co sprzyja zachowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia.

Źródło: pap-mediroom