Cykl edukacyjny „ Dbam o zdrowie”. Odcinek 3 – „ Jak wzmocnić swoją odporność ?

**Odporność to zdolność do ochrony przed czynnikami chorobotwórczymi. Jest ona składową wielu czynników -wrodzonych i nabytych**.

Czy mamy na nią wpływ?

Tak. Jest wiele sposobów, aby wzmocnić swoją odporność.

**Należą do nich:**

1. **Prawidłowe żywienie oparte na Piramidzie Żywienia.**

Dieta z przewagą świeżych warzyw i owoców, które są źródłem witamin, antyoksydantów, flawonoidów, soli mineralnych, błonnika, enzymów, chlorofilu oraz produktów z dużą zawartością kwasów omega-3 ( ryby, oleje roślinne, orzechy, migdały). Naturalne preparaty wzmacniające odporność to również miód, jeżówka, aloes, żeń-szeń, tran, czosnek, kurkuma, cynamon, imbir.

1. **Prawidłowe nawadnianie.**

Zaleca się wypijanie ok. 2,5l płynów na dobę ( odpowiednia woda, herbata biała, zielona, owocowa, napary ziołowe, soki warzywne i owocowe).

1. **Regularne spożywanie produktów kiszonych.**

**Kiszone warzywa** są źródłem **kwasu mlekowego** – substancji powstającej w czasie fermentacji (pod wpływem bakterii kwasu mlekowego), która oczyszcza organizm i wzmacnia system obronny.

1. **Aktywność fizyczna.**

Zaleca się codzienną aktywność fizyczną przez pół godziny ( najlepiej na świeżym powietrzu) o umiarkowanym nasileniu dostosowaną do wieku i stanu zdrowia.

1. **Prawidłowy sen.**

Zaleca się od 6 do 8 godzin snu w wywietrzonym pomieszczeniu. Temperatura nie powinna przekraczać 19 st. C.

1. **Redukcja stresu.**

Techniki relaksacyjne, oddechowe, pozytywne nastawienie do życia, prawidłowe relacje z innymi ludźmi.

1. **Hartowanie.**

Ruch na świeżym powietrzu bez względu na warunki atmosferyczne, kąpiele solankowe, korzystanie z sauny, groty solnej, naprzemienne natryski zimną i gorącą wodą.

1. **Rezygnacja z używek**.

Używki, które wpływają negatywnie na odporność to czarna herbata, kawa, alkohol, nikotyna, narkotyki.