Odporność – jak o nią zadbać w czasie KORONAWIRUSA

Odporność – jak o nią zadbać w czasie KORONAWIRUSA

Data publikacji

03.04.2020 08:21

W dobie epidemii koronawirusa, ale także w sezonie zwiększonej zachorowalności np. na grypę i choroby grypopodobne czy wirusowe, warto wiedzieć, w jaki sposób zwiększyć swoją odporność.

Poniżej kilka dobrych i sprawdzonych rad.

Witaminy dla zdrowia

Witamina A potrzebna jest szczególnie błonie śluzowej, która ma za zadanie osłaniania organizmu przed wnikaniem zarazków. Substancja ta pomaga uszczelnić i zregenerować błony śluzowe, a tym samym wzmacnia odporność i chroni przed chorobami grypopochodnymi. Witamina A występuje między innymi w pomidorach, marchwi oraz papryce.

Wzmacniając odporność nie można zapomnieć o witaminie C, która stanowi naturalną barierę przeciwko wirusom. Substancja uczestniczy w procesie tworzenia włókien kolagenowych, a te z kolei wzmacniają naczynka krwionośne oraz błony śluzowe będące najczęstszą drogą wnikania wirusów grypy i przeziębienia do organizmu. Witaminę C znajdziemy między innymi w owocach jagodowych, np. czarnej porzecze, warzywach liściastych i zielonych, np. natce pietruszki, sałacie i kiszonej kapuście. Witamina C dostępna jest też w postaci syntetycznej, jako tabletka.

Minerały dla odporności

Szukając sposobów na odporność nie można zapominać o minerałach. Dla utrzymania zdrowia seniora konieczne jest żelazo, czyli składnik hemoglobiny odpowiedzialnej za dostarczanie tlenu do każdej komórki organizmu. Dzięki temu pierwiastkowi łatwiej zachować sprawność fizyczną i mniejszą podatność na jesienno-zimowe przeziębienia. Żelazo jest składnikiem soczewicy, szpinaku, buraków, jajek czy natki pietruszki.

Na odporność dobrze wpływają także magnez oraz cynk. Pierwszy z wymienionych minerałów jest niezbędny dla wytwarzania energii, dzięki której procesy życiowe przebiegają bez zakłóceń. Magnez znajdziemy np. w czekoladzie z dużą zawartością kakao, kaszy gryczanej lub otrębach pszennych. Dla odporności niezbędny jest też cynk, który chroni przed infekcjami i grypą. Pierwiastek znajduje się w kaszy, pestkach słonecznika i dyni, czosnku, kapuście i razowym pieczywie.

Napar z dzikiej róży

Po zioła na odporność można sięgnąć nawet podczas trwającego sezonu grypowego. Szczególnie sprawdzi się owoc dzikiej róży, który można kupić właściwie w każdym sklepie zielarskim. Roślina bogata jest w witaminę C, B2, K, PP i E i można ją stosować jako lek wzmacniający.

Aby samemu przygotować taki preparat na wzmocnienie wystarczy rozdrobnić kilka suszonych owoców dzikiej róży i zalać je dwiema szklankami wody. Następnie trzeba je gotować na małym ogniu przez około 3 minuty, później przykryć i odstawić na 10 minut. Napar nadaje się do picia po przecedzeniu! Pół szklanki wywaru z dzikiej róży można pić nawet cztery razy dziennie w celu wzmocnienia odporności organizmu.

Codzienna dawka ruchu

Najlepsze sposoby na odporność, to takie, które nie wymagają sztucznych wspomagaczy. Spróbujmy codziennie wychodzić chociaż na krótki spacer bez kontaktu z ludźmi. Jeśli nie mamy takiej możliwości otwórzmy szeroko okno, balkon, zróbmy kilka ćwiczeń, głębokich wdechów, marsz w miejscu, krążenie ramion itp. Dzięki temu organizm się wzmocni, co będzie skutkować mniejszą podatnością na wirusy, a jeśli już przydarzy się jakaś infekcja, to łatwiej będzie ją zwalczyć.

Wysypiaj się!

Rzadko zdajemy sobie sprawę, że przez brak snu i przemęczenie organizm jest bardziej podatny na ataki wirusów. Z tego powodu koniecznie trzeba spać przynajmniej 8 godzin w ciągu doby. Seniorzy często mają problemy z zasypianiem, które wynikają z nie tylko z kłopotów zdrowotnych, ale przede wszystkim z trybu życia. Warto postawić więc na uregulowany plan dnia, unikając drzemek, a w zamian wprowadzając codzienną aktywność ruchową.

Źródło: https://www.domyseniora.pl/7-sposobow-na-wzmocnienie-odpornosci.html
Grafika: https://pixabay.com/pl/

- PDF
- Drukuj
- Share

- Więcej aktualności

- Archiwum aktualności