

Jak wzmocnić odporność organizmu?

Kiedy rozpoczyna się okres jesienno-zimowy wielu ludzi prędko wzmocnij organizm, aby nieapał infekcji i powańnie się rozchorować. Ale, ykanie witamin i suplementów przez kilkanać dni, albo korzystanie z domowych sposobów na wzmocnienie organizmu przez krótki okres czasu mija się z celem. O wzmocnieniu i hartowaniu naszego ciała, musimy pamiętać przez cały rok. Mówi się, że jesteś tym, co jesz i to jest prawda. W dziesięciu procentach zdrowie człowieka zależy od diety i trybu życia. Odpowiednio zbalansowane i jedzone w odpowiednich odstępach czasu posiłki pozwalają dorosłemu człowiekowi, który nawet nie uprawia żadnego sportu utrzymać optymalną wagę ciała. Powinno jeść pięć razy dziennie tak, by odczuwać lekki niedosyt. Za każdym razem pamiętać należy o tym, by znaleźć w posiłku warzywa i owoce, które spożywane systematycznie dostarczą organizmowi potrzebnych mu witamin, przez co nie będzie stosować dodatkowych preparatów witaminowych. Mięso i ryby wzbogacą organizm w potrzebne mu mikro- i makroelementy. Najlepiej wyeliminować z diety produkty smażone, a warzywa i mięso zacząć przyrządzać na parze, przez co nie stracą one cennych składników odżywczych. Należy też ograniczyć spożywanie soli. Trzeba zredukować także picie dużych ilości kawy, czarnej herbaty, alkoholu i gazowanych napojów. O szkodliwoci palenia nie trzeba chyba wspominać. Organizm nie lubi także przegrzewania. Wiadomo nie od dzieci, że dzieci, które od wczesnych chwil życia są... cieplej ubierane, chorują... częściej od swoich rówieśników. Kiedy robi się nam gorąco...co robimy, a wtedy zazwyczaj jesteśmy już spoceni, a w tym przypadku w chłodny dzień, szybko nas zawieje. Warto więc hartować ciało i to w bardzo łatwy sposób, a mianowicie po każdej kąpielu, albo prysznicu w kociołkowej fazie polewać ciało zimnym strumieniem wody zaczynając od stóp i kierując się do serca. W letnie, ciepłe dni warto często chodzić bosą po gołej ziemi. Domowe specyfiki na poprawienie odporności to na pewno picie syropu z cebuli, jedzenie czosnku, który ma właściwości bakteriobójcze, picie rano na czczo wody z cytryną... miodu. Osoby dorosłe mogą... codziennie wypijać kieliszek wszelkiego rodzaju nalewek na spirytusie, albo lampkę czerwonego, wytrawnego wina. No i nie zapominajmy o aktywnoci fizycznej. Półgodzinny, codzienny marsz czy chodzenie po schodach zamiast windy to konieczne minimum wysiłku. Rozważyć należy także szczepienia sezonowe.

About the Author

Autor: Majka

Source: <http://www.dolina-mlodosci.pl>