

Četiri jednostavne stvari za pobjedu nad virusima

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 30 Studeni 2022 11:04
Objavljeno: Srijeda, 30 Studeni 2022 11:04

Prehlade, crijevne i ostale virusne bolesti možda su izostale u zadnje dvije godine zbog nošenja maski, održavanja fizičkog razmaka i ostalih pandemijskih ograničenja, no ove bi zime mogle imati 'osvetnički' povratak.

Cijepljenje protiv covida i gripe sjajna je stvar, ali možete učiniti još štošta kako biste ojačali imunosni sustav u borbi s infekcijama.

1 - Pijte dovoljno vode

Premali unos vode slabi prirodnu barijeru sluznice u grlu, ždrijelu i nosu, tvrdi Ingo Froböse, profesor na sportskom sveučilištu u Koelnu.

U isto vrijeme slabi i plućno tkivo, a to patogenima olakšava život.

Na svaki kilogram tjelesne težine trebalo bi popiti 30 mililitara tekućine na dan, po mogućnosti vode ili nezaslađena čaja. Ako ste, primjerice teški 70 kilograma, to znači da vam treba 2,1 litra tekućine dnevno.

Froböse kaže da je s tim najbolje početi odmah ujutro i stvoriti naviku da se odmah nakon ustajanja popije velika čaša vode.

2 - Jedite namirnice bogate željezom, cinkom i selenom

Sjemenke sezama, sjemenke tikve, zob i leća imaju nešto zajedničko - obiluju dovoljnim količinama željeza i cinka. Ti mikronutrijenti mogu zajamčiti da će naše T-stanice, one koje otkrivaju viruse u tijelu, dobro funkcionirati.

I selen pomaže našoj tjelesnoj obrani i može ga se pronaći u žumanjcima, kikirikiju, cjelovitim žitaricama i skušama.

Froböse tvrdi da uz zdravu, ali raznoliku prehranu nikakvi nadomjesci nisu potrebni.

3 - Uzmite kraće stanke za odmor

Stres šteti tijelu pa tako i imunosnom sustavu. Smanjuje broj imunosnih stanica u krvi i T-stanica.

To je dodatan razlog da našem organizmu priuštimo redovite stanke. Čak i nekoliko minuta odmora snižava razinu stresa.

4 - Vježbajte na svježem zraku

Čak i ako je mračno i vlažno, vježbanje na svježem zraku itekako je korisno, ne samo zato da vam ojača imunosni sustav nego i popravi raspoloženje.

No Froböse savjetuje da se pritom ne prenaprežete. Umjesto toga odaberite ono što vam najviše odgovara, bilo da je riječ o trčanju ili laganoj šetnji. (Hina)

Četiri jednostavne stvari za pobjedu nad virusima

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 30 Studeni 2022 11:04

Objavljeno: Srijeda, 30 Studeni 2022 11:04

