



Како да го зајакнеме имунитетот и да останеме здрави во зимата

Постојат повеќе начини како да се избориме со сезонските настинки и ладното време во зимските месеци, но речиси сè се сведува на јакнење на имунитетот со цел да не дојде до нарушување на општото здравје кај луѓето.

Имунолошкиот систем е одговорен за зачувување на нашето добро здравје, па доколку се грижиме за него и тој ќе се грижи за нас. Иако звучи едноставно и лесно, многумина од нас, несвесно не внимаваат на својот имунитет.

Треба да обрнеме внимание на некои основни работи со кои наједноставно ќе го подобриме нашиот имунитет, ќе останеме во добро расположение и ќе ги спречиме настинките.

Здравјето на имунолошкиот систем зависи од многу фактори, вклучувајќи исхрана со хранливи и здрави материи, намалување на внесот на шеќери, разновидна употреба на витамини и минерали и добар сон.

Во продолжение следуваат неколку чекори што секојдневно треба да се практикуваат за зајакнување на одбранбениот систем:

- Избегнувајте контакти со лица кои постојано кашлаат или киваат.
- Мијте ги рацете почесто со топла вода и сапун.
- Не го допирајте лицето, иако Вашите раце се видливо чисти.
- Употребувајте дезинфекционо средство за раце.
- Збогатете ја исхраната со повеќе свежо овошје и зеленчук.
- Пијте најмалку 8 чаши вода дневно.
- Зголемете го внесот на храна богата со Б витамини, витамин Ц, магнезиум и цинк.
- Намалете го внесот на шеќери, алкохол и кофеин.
- Секојдневно пијте топли напитки (чаеви, супи) и цедени овошни сокови.
- Употребувајте природни зајакнувачи на имунитетот: мед, маџун, прополис, ѓумбир, лук.
- Одморете се добро. Имајте добар сон.
- Вежбајте редовно. Бидете физички активни.
- Одржувајте го домот чист и грижете се за сопствената хигиена.

Запомнете:

Не е добро и не е доволно да внимавате на себе само кога ќе почувствувате дека сте болни или нешто се случува во Вашиот организам.

Грижата за сопственото тело, здравје и имунитет, би требало да биде наша секојдневна навика, со што ќе можеме да уживаме во животот без разлика на годишните времиња.

Текстот го подготвија,

Јасминка Ризова – училиштен педагог
Богде Коцева – професор по биологија

Датум:
12.11.2020 година

