

Dlaczego odporność jest szczególnie ważna wiosną?

Wiosna niesie za sobą ponad czterokrotnie wyższe ryzyko zachorowania na infekcje górnych dróg oddechowych, niż jesień. Tak wynika z danych opublikowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, Państwowego Zakładu Higieny¹. Co robić, aby wzmocnić układ immunologiczny i ograniczyć możliwość wiosennego przeziębienia?

Przygotowujący się do lata organizm, zmienia powolny, zimowy rytm życia na bardziej dynamiczny. Sprzyja temu zarówno wzrastająca temperatura jak i stopniowo wydłużający się dzień. Niestety, układ immunologiczny w tym okresie jest jeszcze dość słaby.

Podstawowym zagrożeniem sprzyjającym wiosennym infekcjom jest bliski kontakt z osobą chorą w sytuacji, kiedy osłabiony długą zimą organizm jest jeszcze mało odporny. Niekorzystnie wpływają także: niedostosowanie ubioru do pogody, skutkujące przegrzaniem lub wychłodzeniem, a także nagły, duży wysiłek fizyczny, niewspółmierny do aktualnych możliwości.

Wiosenne przeziębienie jest często bagatelizowane. Tymczasem katar, kaszel, podwyższona temperatura ciała, obrzęk i ból gardła oraz ból głowy to sygnały, które zawsze trzeba traktować poważnie i skonsultować z lekarzem. Zaniedbanie leczenia na pozór błahej infekcji, może skutkować długotrwałymi powikłaniami, zwłaszcza u alergików, osób w podeszłym wieku oraz dzieci.

Aby uniknąć przeziębienia w okresie wiosny i wczesnego lata, należy systematycznie wzmocniać witalność organizmu:

Na treningu – stopniowo zwiększana aktywność fizyczna gwarantuje odzyskanie dobrej kondycji w ciągu wiosennych miesięcy. Odpowiednio dawkowany ruch wzmocnia układ immunologiczny. Dobra rada: dostosuj formę aktywności do swoich możliwości i upodobań.

„Na cebulkę” – właściwe dopasowanie ubioru do pogody pomoże w utrzymaniu stałej temperatury ciała. Warto podkreślić, że przegrzanie jest równie ryzykowne jak wychłodzenie. Dobra rada: ubieraj się „na cebulkę” - umożliwi to natychmiastowe dopasowanie się do zmiennej pogody.

Na talerzu – dieta bogata w warzywa, ryby oraz błonnik, nie tylko pomoże pozbyć się kilogramów nabytych podczas zimy, ale w sposób naturalny dostarczy organizmowi witamin oraz minerałów. Dobra rada: urozmaicaj dietę korzystając z coraz większej dostępności świeżych warzyw, korzystaj z mrożonek. Spróbuj uprawiać własny zielony ogródek.

Na liżeczce – odbudowanie odporności warto wspomagać gotowymi preparatami pochodzenia roślinnego. Nowoczesne fitopreparaty zawierające wyciągi z aloesu, aronii oraz jeżówki purpurowej doskonale stymulują układ immunologiczny. Dobra rada: ufaj preparatom kupionym wyłącznie w aptece, a po zakupieniu stosuj je systematycznie.

*„Aloes drzewiasty (*Aloe arborescens*) jest wspaniałą rośliną o działaniu immunostymulującym. Wyciąg sporządzony z jego liści podnosi poziom przeciwciał w organizmie, pobudza syntezę interferonu odpowiedzialnego za hamowanie rozmnażania się wirusów oraz stymuluje procesy regeneracji tkanek. Inną zdrowotną „perelką” jest Aronia czarnoowocowa (*Aronia melanocarpa*). Jej owoce to najbogatsze źródło związków polifenolowych (antocyjanów) o silnym działaniu antyoksydacyjnym, cennych w profilaktyce miażdżycy, choroby niedokrwiennej i stanów zapalnych.” – wyjaśnia prof. Iwona Wawer, ekspert programu „Fitoterapia – uznana gałąź współczesnej medycyny”.*

¹ Liczba zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę pomiędzy 8 a 15 marca 2009 roku wyniosła 15 616 przypadków, podczas gdy w okresie 8-15 listopada 2008 roku - zaledwie 3 644 przypadki. Oznacza to, że przeciętna dzienna zapadalność mierzona na 100 tys. ludności, wyniosła 5,12 w marcu 2009 roku i jedynie 1,20 w listopadzie 2008 roku. (Dane opublikowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, Państwowego Zakładu Higieny)