

10 tipp immunrendszerünk támogatására

[ORIGO] EGÉSZSÉG

Az őszi, téli hónapokban szervezetünk fokozottabb igénybevételnek, fertőzésveszélynek van kitéve, ezért jobban oda kell figyelnünk az egészségvédelemre és immunrendszerünk karbantartására. Cikkünkben azokat a tanácsokat gyűjtöttük össze, amelyek a mikrobák elleni védekezőképességünk egészséges fejlődéséhez és működéséhez szükségesek.

Minden nap együnk zöldséget és gyümölcsöt!



Tápanyag- és vitaminhiány esetén a nyirokrendszerből és fehérvérsejtekből álló immunrendszerünk nem tud megfelelően védekezni a kórokozók (baktériumok, vírusok, gombák) ellen. Változatos étrendnél egészséges gyermekek és felnőttek szervezetében nem alakulhat ki vitamin-, ásványi anyag- és nyomelem hiány. A táplálékok széles skáláját változtatva szervezetünk minden fontos makro- és mikro tápanyaghoz hozzájut.

Milyen esetekben lehet szükség nyomelem- és vitaminpótlásra?

Vannak olyan speciális állapotok, amikor a szervezet vitaminszükséglete megemelkedik, esetleg olyan mértékben, hogy azt a táplálékkal már nehéz lenne kielégíteni. Ilyen például a nagyon intenzív fizikai megterhelés (rendszeres, kemény fizikai munka vagy versenyszintű sportolás), a terhesség és szoptatás időszaka, bizonyos krónikus betegségek (például a felszívódási zavarok), egyes gyógyszerek tartós szedése, az őszi-téli meghűléses, influenzás időszak, nagyon szigorú diéta vagy fogyókúra, illetve olyan káros szokások, mint a dohányzás vagy az alkoholizmus. Ezekben az esetekben orvos vagy dietetikus tanácsát kikérve, egyénre szabottan javasolható a táplálék mellett mesterséges formában is kiegészíteni a vitamin-, ásványi anyag- és nyomelem felvételt. Csecsemőkorban az anyatej sem minden esetben fedezi a D- és K-vitamin-szükségletet, így ezeket szükség esetén gyógyszer formájában kell pótolni. A nyomelemek és vitaminok szerepéről a szervezetben [korábbi cikkünkben](#) bővebben olvashat.

Ideális testsúly és fenntartása

Meggyőző bizonyítékok szólnak amellet, hogy a túlsúly és a tartósan fennálló elhízás jelentősen gyengíti az immunrendszert, valamint növeli a vékonybél- és a tüdőrák kialakulásának kockázatát. Ez ellen kiegyensúlyozott, rendszeres táplálkozással lehet védekezni: étrendünk minden nap tartalmazzon húst, hús-, gabona-, zöldség- és főzelékféléket, gyümölcsöket és megfelelő mennyiségű folyadékot. Az immunrendszer karbantartásához szükséges táplálkozási ajánlásokról [korábbi cikkünkben](#) írtunk részletesen.

Napi 30 perc mozgás

A kiegyensúlyozott étrend mellett rendszeres - heti többszöri - minimum 30 perces sportolással vagy fizikai tevékenység végzésével biztosítjuk, hogy testsúlyunk megfelelő maradjon. Tegyük életünk részévé a változatos és aktív mozgással járó tevékenységeket. Ha tehetjük, minél többet sétáljunk, akár munkába menet és onnan visszafelé is, hiszen ez a tevékenység is pozitív hatással van az egész szervezetre. [Korábbi cikkünkben](#) bővebb tanácsokat adunk a napi 30 perces aktív mozgás elkezdéséhez, a magasságának megfelelő ideális testsúly értékét pedig [kalkulátorunk](#) segítségével számolhatja ki.

Nyugodt, pihentető alvás

Életünk több mint egyharmad részét töltjük alvással, és széles körben végzett kutatások bizonyítják, hogy szervezetünk és immunrendszerünk számára elengedhetetlen szükségletet jelent a valóban pihentető alvás. A rohanó, stresszel és teljesítménykényszerrel teli világban legtöbbször mégis viszonylag kevés gondot fordít az éjszakai pihenés megfelelő körülményeinek biztosítására. [Összefoglaló cikkünkben](#) bővebben olvashat arról, hogy mivel teremthetjük meg magunknak a nyugodt, pihentető alváshoz szükséges körülményeket.



Csökkentsük a stresszt

Érzelmi állapotaink és a stressz is nagymértékben befolyásolják immunrendszerünk működését. Hosszan tartó, krónikus stressz esetén a természetes és az adaptív immunrendszer hatékonysága is jelentősen csökken. A legfontosabb, hogy osszuk be megfelelően az időnket, ne rohanjunk, ne siessünk a mindennapokon. Akár naponta többször iktassunk be magunknak egy kellemes elfoglaltságot vagy relaxációt. A stressz csökkentésére további tanácsokat [korábbi cikkünkben](#) olvashat.