

Jak być zdrowym na wiosnę?

ZIMOWE ROZLENIWIENIE, BRAK RUCHU, CZĘSTO NIEPRAWIDŁOWA DIETA, BRAK SŁOŃCA I TENDENCJA DO DEPRESJI – NIE PRZYGOTOWUJĄ NASZEGO CIAŁA DO NALEŻYTEJ WALKI Z WIOSENNYMI WIRUSAMI I BAKTERIAMI ORAZ PRZEMOŻNYM UCZUCIEM PRZEMĘCZENIA.



DOKTOR NAUK MEDYCZNYCH **PIOTR GRYGLAS**,
SPECJALISTA CHORÓB WEWNĘTRZNYCH,
HIPERTENSYNOLOG I KARDIOLOG

Na nasz układ sercowo-naczyniowy mają wpływ różne czynniki ryzyka, związane ze stylem życia. Należą do nich nieprawidłowe ciśnienie tętnicze, stres, palenie tytoniu, mała aktywność fizyczna, nieprawidłowa dieta bogata w cukry i tłuszcze zwierzęce, otyłość, nadmierne spożycie alkoholu. Przyczyniają się także do ogólnego osłabienia i przeciążenia organizmu i sprawiają, że nasza odporność, zdolność koncentracji, umiejętność radzenia sobie w trudnych warunkach wybitnie się obniża. Kilka prostych zasad prozdrowotnego stylu życia może skutecznie poprawić naszą kondycję

fizyczną i psychiczną, szczególnie w tym trudnym okresie przesilenia wiosennego.

1 ŻYWIENIOWE DODATKI – NIE ZAPOMINAJMY

Poprawę samopoczucia, wzrost odporności oraz wzmocnienie organizmu wiosną możemy uzyskać poprzez zastosowanie pewnych dodatków żywieniowych. Niezwykle korzystne jest spożywanie 3-4 razy w tygodniu morskich ryb bogatych w kwasy omega-3 lub stosowanie suplementów zawierających kwasy omega-3. Ponadto liczne produkty pszczele, jak miód, pyłek czy propolis są cennym uzupełnieniem

mikroelementów w czasie zwiększonego zapotrzebowania wiosną. Przygotowując wiosenne sałatki i potrawy, pamiętajmy o dodawaniu dużych ilości naturalnych ziół świeżych lub suszonych. W naszej codziennej diecie nie powinno zabraknąć między innymi: czosnku, oliwy z oliwek, papryczki chili oraz świeżych cytrusów.

2 NIE MA NIC ZDROWSZEGO JAK RUCH

Aktywność fizyczna niezależnie od wieku człowieka jest podstawowym czynnikiem usprawniającym działanie całego układu krążenia, a co za tym idzie, wszystkich

narządów. Każda forma systematycznego ruchu jest wskazana. Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca przynajmniej 30-minutowy wysiłek, odpowiadający marszowi z prędkością 9 km/h dziennie przez siedem dni w tygodniu. Warto podkreślić, że zwykła poranna gimnastyka, trwająca 20-30 minut, poprawia samopoczucie, działa ochronnie na nasze naczynia krwionośne i dobrze nastraja nas do rozpoczynającego się dnia. Najtrudniej jest zacząć i utrzymać systematyczność wysiłków fizycznych. Ruch nie tylko wpływa pozytywnie na nastrój, ale także powoduje zwiększenie odporności organizmu,



dotlenienie narządów, poprawia pamięć i zdolność uczenia się, zmniejsza ryzyko miażdżycy oraz skutecznie redukuje nadmiar kilogramów. Na wiosnę mogą polecić bieganie, marsze czy nordic walking, jazdę na rowerze, systematyczne korzystanie z basenu, a także dynamiczne wysiłki na siłowni czy w klubach fitnessu.

3 WALKA ZE STRESEM

Stres zarówno fizyczny, jak i psychiczny jest silnym czynnikiem ryzyka osłabienia kondycji i odporności organizmu. Znerwicowani i zestresowani jesteśmy podatni na choroby oraz zaburzenia funkcjonowania w codziennym życiu. Takie objawy, jak osłabienie, apatia, bezsenność, nerwowość, zmienność nastroju, uczucie permanentnego zmęczenia bywają wynikiem przewlekłego stresu.

Podstawową zasadą walki ze stresem jest prawidłowe wysypianie się. Odpowiednie dotlenienie organizmu oraz gimnastyka przed snem często regulują zaburzenia snu. W trudniejszych przypadkach są wskazane herbatki

z melisą czy dziurawcem. Korzystajmy z licznych metod relaksacyjnych, takich jak słuchanie ulubionej muzyki, relaks w ogrodzie, czytanie książek. Bardzo ważne jest sprawianie sobie małych przyjemności, np. zakupy, spotkania z przyjaciółmi, wyjście do kina, teatru itp. W zaawansowanych przypadkach jest wskazana konsultacja psychologiczna.

4 ZDROWA DIETA PODSTAWĄ DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Walka z nadmiarem „złapanych” zimą kilogramów często przypomina walkę z wiatrakami. Pamiętajmy, że otyłość i nadwaga stanowią ogromne zagrożenie dla układu sercowo-naczyniowego i dla ogólnego stanu zdrowia. Przede wszystkim przyczyniają się do rozwoju nadciśnienia tętniczego i cukrzycy. Otyłość nie tylko przeciąża układ krążenia, ale także skłania do apatii, nastroju depresyjnego, osłabia odporność oraz obniża aktywność życiową.

Jedną z metod walki z otyłością jest odpowiednia, niskokaloryczna dieta. Pamiętajmy, że

słodycze, cukry proste, produkty wysokokaloryczne, takie jak ziemniaki, makarony, tłuszcze – wybitnie opóźniają proces redukcji masy ciała i przyczyniają się do rozwoju otyłości. Spożywanie objętościowo niewielkich pięciu posiłków dzien-

osłabieni i podatni na infekcje. Zdrowy człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2,5 l płynów dziennie.

Wiosną wzrasta zapotrzebowanie na mikroelementy i witaminy. Dlatego też najlepszym uzupełnieniem niedoborów płynów jest spo-



Aktywność fizyczna usprawnia działanie układu krążenia

nie, złożonych głównie z warzyw, owoców oraz białka, przyczynia się do istotnej redukcji masy ciała, a co za tym idzie, poprawy naszego samopoczucia. Starajmy się nie przekraczać 1500 kcal dziennie. Oczywiście, w walce z nadwagą pamiętajmy o zasadzie nr 2.

5 DBAJMY O ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE ORGANIZMU

Suche, ciepłe powietrze w ogrzewanych mieszkaniach, palenie tytoniu, nadmierne picie kawy, mocnej herbaty oraz alkoholu przyczynia się do znacznego odwodnienia organizmu. Wówczas stajemy się drażliwi, zmęczeni,

żywanie przynajmniej 1,5 l świeżo wyciskanych soków z warzyw oraz owoców. Najwartościowszy jest sok z marchwi, buraka ćwikłowego, cytryny, pomarańczy, grejpfruta, a także jabłek.

6 ZARÓWNO PRZEGRZANIE, JAK I PRZECHŁODZENIE ORGANIZMU JEST NIEKORZYSTNE

Wiosną pamiętajmy o racjonalnym ubieraniu się. Przegrzany, spocony organizm jest szczególnie podatny na infekcje, podobnie zbyt lekki ubiór może predysponować do przechłodzenia organizmu i narażenia nas na sezonową infekcję wirusową górnych dróg oddechowych. **INIZ**