

# 6 τρόποι για να μην σε προλάβει η γρίπη

Φθινοπώρισε, καιρός να φροντίσουμε τον εαυτό μας, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα. Μόνο έτσι θα θωρακίσουμε τον οργανισμό μας ενάντια στις γρίπες και τις ιώσεις που και φέτος θα κυκλοφορήσουν και θα «χτυπούν» αλύπτητα. Ας «κυκλοφορούμε» λοιπόν εμείς πιο δυνατοί!

Με ποιον τρόπο;

## • Γίνε φίλος με τα αντιοξειδωτικά

Πολεμώντας τις ελεύθερες ρίζες, ενισχύεται και το ανοσοποιητικό!

Βάλτε στη διατροφή σας: Σκόρδο, με τις γνωστές του αντικαρκινικές, αντιμυκητιακές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες.

Οτιδήποτε περιέχει βιταμίνες C, E, και β-καροτένιο (μούρα, πορτοκάλια, ακτινίδια, γλυκοπατάτα, καρότα).

Ψευδάργυρο. Το άπαχο βοδινό κρέας, η κολοκύθα και το σπανάκι ισχυροποιούν την παραγωγή αντισωμάτων και συμβάλλουν στην ανακούφιση των συμ-



## • Περιορίστε τη ζάχαρη

Βρέθηκε ότι κάποιες ώρες μετά από τη κατανάλωση ανθρακούχων ποτών ή γλυκισμάτων, μειώνεται κατακόρυφα η ικανότητα των λευκών αιμοσφαιρίων να πολεμήσουν τα βακτήρια, που προκαλούν τις χειμωνιάτικες αδιαθεσίες.

## • Βρείτε χρόνο για μια δραστηριότητα

Αυξήστε τους παλμούς σας για 20', 3 φορές την εβδομάδα, γιατί αυτό και μόνο προκαλεί την έκκριση ενδορφινών, ορμόνες οι οποίες αναγνωρίζονται από τον οργανισμό ως «είμαι τέλεια, νιώθω τέλεια», βελτιώνοντας έτσι και την ποιότητα ύπνου. Μελέτη έδειξε ότι, το γρήγορο



## • Δώστε βαρύτητα στο βάρος σας

Η παχυσαρκία έχει συσχετιστεί και με αυξημένη εμφάνιση λοιμωδών νοσημά-



*Ενισχύστε τη λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος τρώγοντας γιαούρτι και κεφίρ. Τα προβιοτικά συμβάλλουν στην αύξηση της ανάπτυξης των καλών βακτηρίων, που συνιστούν τη φυσιολογική μικροχλωρίδα του εντέρου.*

πτωμάτων του κοινού κρυολογήματος.

## • Χόρτασε ύπνο

Όπως το άγχος έτσι και η αϋπνία, μπορεί να προκαλέσει ευαισθησία στην εκδήλωση φλεγμονών/κρυολογημάτων, λόγω της αύξησης της κορτιζόλης (ορμόνης του stress).

περπάτημα σε συχνότητα 5 φορές την εβδομάδα, μειώνει τον κίνδυνο να κρυώσετε!

## • Όχι στις εξαντλητικές δίαιτες

Ο υποσιτισμός έχει συσχετιστεί με μειωμένη δυνατότητα του ανοσοποιητικού να αντιμετωπίσει τις χειμωνιάτικες «απειλές».

των, αλλά και στεφανιαίας νόσου, την οποία έχουν συνδέσει με μεταβολές στο ανοσοποιητικό σύστημα. Ο έλεγχος της πρόσληψης λίπους στη διατροφή, δεν έχει θετικά αποτελέσματα μόνο στη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους αλλά και στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Κέντρο Διατροφικής

Αποκατάστασης

www.ioannaEvaggelou.gr

Ευαγγέλου Ιωάννα

Διατολόγος / Διατροφολόγος Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Πρωτοπαπαδάκη 10 (Πλ. Ταχυδρομείου), 4ος όροφος, Λάρισα τηλ. 2410 253973 Διατολόγος Ιωάννα Ευαγγέλου