Jak zwiększyć swój system odpornościowy ?

Wszyscy już wiemy, że w ramach ochrony przed koronawirusem trzeba:

- **unikać osób kaszlących,**
- **unikać dużych skupisk ludzi, zatłoczonych pomieszczeń,**
- **jak najczęściej myć ręce**

To nasza pierwsza linia obrony.

Mamy też drugą - własną odporność, którą można wzmocnić.

Musimy dbać o dobrą kondycję organizmu. Czego musimy unikać ? Co znacznie osłabia naszą odporność ?

- **nieprawidłowa dieta i jej skutki (m. im. niedożywienie, otyłość)**
- **przewlekły niedobór snu**
- **brak regularnej, umiarkowanej aktywności fizycznej**
- **nadmierne i długotrwałe spożywanie alkoholu**
- **palenie tytoniu**
- **przyjmowanie narkotyków**

Zatem **kluczem do wzmocnienia odporności organizmu jest zdrowy styl życia**, a w szczególności **zdrowy styl odżywiania**.

Odporności służy dieta z przewagą produktów roślinnych, a zwłaszcza kwaśne owoce i świeże warzywa oraz wszelkiego rodzaju kiszonki i inne produkty fermentowane. Należy zaś spożywać produkty priobiotyczne (np. jogurty).

Niekorzystnie zaś na naszą odporność wpływa nadmiar cukru w organizmie oraz żywność typu fast food.