

lipiec, sierpień, wrzesień 2021

JAK WSPOMAGAĆ SYSTEM ODPORNOŚCIOWY ZIMĄ I PODCZAS PANDEMII



Aby zadbać o zdrowie i poczuć przyływ szczęścia warto zastanowić się nad różnymi rodzajami aktywności:

1. Aktywności fizyczne

W czasie wysiłku fizycznego wytwarzają się endorfiny, które odpowiadają za nasz dobry nastrój i uczucie zadowolenia. Nasze mięśnie stają się silniejsze a kości zdrowsze. Poprawia się też odporność na choroby okresu zimowego. Krótko mówiąc:

w zdrowym ciele zdrowy duch!



2. Taniec

Dla osób, które lubią muzykę i ją czują, taniec może być niezwykłą frajdą. Taniec daje dużo szczęścia i tworzy wiele więzi, szczególnie więź towarzyską.

3. Spacer

Miło jest pójść na spacer do parku. Wszystko wtedy wygląda zupełnie inaczej! Najlepiej oczywiście zabrać kogoś do towarzystwa.

4. Restauracje/ kursy kulinarne



Zimą często powinniśmy odwiedzać restauracje serwujące orientalne smaki np. kuchnia hawajska albo meksykańska. Kolorowe, ładnie podane i co najważniejsze rozgrzewające jedzenie od razu poprawia nam humor. Zimą odwiedzajmy głównie właśnie takie optymistyczne miejsca.

5. Suplementy diety

Humor poprawi nam też regularnie przyjmowana witamina D, której wszyscy na ogół mają spory niedobór (poziom witaminy D można szybko sprawdzić robiąc badanie krwi i dzięki temu lekarz będzie mógł dobrać odpowiednią dawkę). Pamiętajcie jednak, że trzeba ją łykać w trakcie posiłku zawierającego tłuszcz, bo inaczej się nie wchłonie do naszego organizmu.

6. Owocowe koktajle

Owocowe koktajle z dodatkiem imbiru zapewniają, że nasz organizm staje się bardziej odporny na przeziębienia.



Czy pogoda ma wpływ na układ odpornościowy?

Jesienią i zimą najczęściej dopada nas przeziębienie lub grypa. Wynika z tego, że zimno i wilgoć mają znaczący wpływ na nasz układ immunologiczny. Czy tak jest na pewno? Nie tylko zimno jest niebezpieczne dla zdrowia. Na układ immunologiczny źle działają również szaruga i brak słońca. Niedobór witaminy D jest powiązany ze zwiększoną reakcją autoimmunologiczną oraz podatnością na infekcje.

Czy zła pogoda wpływa na naszą odporność?

Nie można zaprzeczyć, ale nie jest to takie oczywiste powiązanie. Możecie znacznie pogorszyć swoją sytuację w sezonie, biorąc sobie do serca rozważania naukowców i zamykając się w czterech ścianach pokoju. Być może unikniecie infekcji, ale humor i dobre samopoczucie na pewno wam nie dopiszą. Zawsze warto uzupełnić dietę w składniki wpływające na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i oddechowego.

Nigdy nie jest za późno, na poprawienie odporności!

Zima dla wielu z nas jest trudną porą roku. Gdy brakuje słońca, światła, roślinności, bardziej odczuwamy zmęczenie psychiczne i fizyczne. Czujemy się znużeni, przygnębieni i pozbawieni energii. Jak przetrwać ten trudny okres? Jak sprawić, by nie był tylko wegetowaniem, a dobrze przeżytym czasem? Psychologowie i trenerzy coraz częściej zalecają medytację, czyli zagłębianie się w myślach i rozważaniach.

Medytacja: jak pomaga nam przetrwać zimę?

Medytacja odnosi się do wielu różnych praktyk, wliczając w to techniki mające na celu zwiększenie wewnętrznej energii siły życiowej i aby rozwinąć współczucie, miłość, cierpliwość, wielkoduszność i przebaczenie. Praktyka medytacji może się odbywać w pozycji siedzącej lub jako element aktywności fizycznej. Zaproponowany poniżej rodzaj medytacji stanowi rodzaj spokojnej obserwacji.

Każde z ćwiczeń można rozpocząć od 5-10-minutowego wyciszenia, podczas którego śledzisz swój naturalny oddech. Niezależnie od tego, czy jest spokojny, czy szybki, głęboki czy płytki. Nie robisz nic więcej, po prostu oddychasz. Zauważ, gdzie w ciele jest najbardziej wyczuwalny: wokół ust, nosa, a może klatki piersiowej? W ten sposób sprawdzasz poczucie swojego ciała i tego, jak ty sam się czujesz.

1. Spacer zimą bez pośpiechu

Pozwólmy sobie na uważny spacer zimą. Czy kiedykolwiek spacerowaliście, przypatrując się wszystkiemu co jest dookoła? To zupełnie inny rodzaj przeżycia, gdy staramy się zauważyć światło, poczuć temperaturę, usłyszeć dźwięki. Spróbujmy doświadczyć zimy wszystkimi zmysłami: czując zapach powietrza, ciepło lub zimno, zauważając barwy, światło, dźwięki. Możemy pomyśleć również o tym, z jakimi emocjami wiąże się dla nas zima, z jakim sposobem myślenia, z jakim

sposobem poruszania się. Niezależnie od tego, czy jest naszą ulubioną porą roku czy też nie, może pozwoli nam to spojrzeć na życie i doświadczenia w szczególny, ważny sposób.

2. Refleksja nad ciszą

To, co często zakłóca nam przepływ dobrej energii to hałas. Niestety, występuje on wszędzie o różnym nasileniu - dźwięki telefonów i innych nowoczesnych sprzętów, rozmowy ludzi, samochody, itd. Tymczasem mózg lubi ciszę, aby móc uporządkować napływające bodźce. Nawet jeśli trudno o znalezienie ciszy, zróbmy wszystko, aby to zrobić. Czasami warto po prostu pomyśleć o miejscu, w którym panuje prawie absolutna cisza, lub takim, gdzie niewiele jest wyraźnych dźwięków. Może to być miejsce dobrze nam znane lub całkowicie wymyślone.

3. Pracujmy nad empatią

Pomyślmy o bliskiej nam osobie. To może być przyjaciel, partner, dziecko. Zastanówmy się nad tym, że któraś z tych osób może myśleć, rozumować całkiem inaczej niż my. Może ma inne opinie na dany temat, pomysły, sposób wyrażania uczuć. Może wynikać to z doświadczeń, wychowania, rodziny, edukacji, miejsca zamieszkania. A może z potrzeb, preferencji, wrażliwości. Sprawdźmy, czy możemy na to patrzeć, nie oceniając ani nas, ani tej drugiej osoby. Zauważmy tylko możliwe różnice w naszym myśleniu, może nawet rozumiejąc je, choćby w niewielkim stopniu. To właśnie jest empatia na poziomie myślenia.

4. Podzielmy się wiedzą z innymi

Przypomnijmy sobie sytuację, kiedy uczyliśmy czegoś inną osobę. Mogła to być nieoficjalna rola, bo np. chcieliśmy kogoś wesprzeć. Przypomnijmy sobie naszą intencję. Jakich umiejętności i cech wymagało to od nas? Co było naprawdę pomocne? Jak reagowała osoba, gdy czuła radość z naszego dzielenia się tym, co wiemy?

Prawidłowe odżywianie zimą i w czasach pandemii



Zima to czas, kiedy czujemy się osłabieni, rozdrażnieni, apatyczni. Co możemy zrobić, aby wspomóc nasz organizm i pozostać pełnymi energii? Bez wątplenia jednym z czynników wpływających na nasze samopoczucie jest sposób żywienia.

Sezon jesienno-zimowy i wczesna wiosna to tzw. „szok” dla naszego organizmu. Nie tylko krótki dzień, brak słońca, ale również zmiany temperatury wpływają na obniżenie odporności naszego organizmu. Niskie temperatury powodują również, że organizm zaczyna domagać się większej ilości pożywienia, bardziej kalorycznego, aby „zgromadzić zapasy” na wydatek energetyczny związany z ogrzaniem ciała i utrzymaniem należytą jego ciepłoty. Prawidłowo skomponowana i bogata w składniki odżywcze dieta to klucz do naszego zdrowia i szansa, by uniknąć zakażeń wirusowych i bakteryjnych.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, w czasie epidemii powinno się zjadać głównie ciepłe posiłki. Poddawanie składników obróbce cieplnej unicestwia wirusy, które mogły osiąść na produktach. Wskazane są zupy, gulasze, zapiekanki i potrawy z piekarnika. W tym czasie niezbędne jest wykluczenie z diety surowego mięsa i ryb, a warzywa surowe warto zastąpić gotowanymi. Ciepłe pokarmy rozgrzewają dodatkowo nasz organizm od środka i zapobiegają jego wychłodzeniu. Należy ograniczyć spożycie alkoholu, który zaburza funkcję barierową błon śluzowych i toruje drogę potencjalnym wirusom, a także obniża odporność.

Należy pamiętać o utrzymaniu prawidłowej flory bakteryjnej. Pomogą nam w tym kiszonki – ogórki i kapusta, dostarczające do organizmu naturalnych probiotyków. W diecie powinny pojawić się produkty bogate w witaminy z grupy B - pełnoziarnisty chleb na zakwasie, razowy makaron, rośliny strączkowe, warzywa i owoce, zawierające witaminę C, A i D. Do potraw dodajmy naturalną oliwę z oliwek, zdrowe tłuszcze, jedząc orzechy i bakalie. Staraj się wybierać mięso, nabiał i drób z hodowli ekologicznych.

Tu z pomocą przychodzi nam prawidłowo zbilansowana dieta, która wpływa korzystnie na poprawę zdrowia i samopoczucie.

Słowo dieta kojarzy się z wyrzeczeniami. Dieta jednak to nic innego jak codzienne spożywanie odpowiednich posiłków skomponowanych z grup produktów wpływających szczególnie korzystnie na nasze zdrowie.

Podstawą każdej diety jest regularność. Bez tego przypadkowe zjedanie nawet cennego dla zdrowia pożywienia nie odniesie spodziewanych korzyści. Jeżeli do tej pory nie było to naszą mocną stroną, niech ten czas będzie dla nas początkiem pozytywnej zmiany. Najważniejsze jest oczywiście śniadanie, które daje nam „zastrzyk energii” na cały dzień. Pominięcie tego posiłku i zastąpienie go jedynie kawą doprowadzi do osłabienia funkcjonowania organizmu i sięgania po wysokotłuszczowe i wysokowęglowodanowe przekąski nie mające wpływu na poprawę naszego stanu zdrowia. Regularne spożywanie posiłków co około 3 godziny zapewnia utrzymanie energii na jednakowym poziomie, dzięki czemu nie jesteśmy ospali, zmęczeni i mamy siłę do codziennej aktywności.

Warto mieć na uwadze to, że sama wiedza nie jest wystarczająca do poprawienia naszego samopoczucia. Poniższy przykład dziennego jadłospisu świadczy o tym, że można zastosować wymienione grupy produktów wpływając na polepszenie naszego zdrowia:

Śniadanie:

Musli z jogurtem naturalnym, kilka orzechów włoskich, banan, kakao.

Drugie śniadanie:

Kanapka z pełnoziarnistego chleba z wędliną, papryka czerwona, sok pomarańczowy, kefir.

Obiad:

Zupa z dyni, kasza gryczana, łosoś pieczony z sosem koperkowym, kapusta kwaszona z dodatkiem marchewki, polana łyżką oliwy.

Deser:

Jabłko pieczone z cynamonem.

Kolacja:

Jajko na miękko, grahamka, sałatka jarzynowa, herbata z cytryną i miodem.

Podsumowując:

Bez modyfikacji naszych złych nawyków żywieniowych oraz włączenia do codziennego jadłospisu pewnych grup produktów w sezonie przeziębień, osłabionej odporności i koncentracji nie jesteśmy w stanie sprawnie i wydajnie funkcjonować. Myślę, że warto zacząć dzień od pożywnego śniadania, wprowadzić regularne urozmaicone posiłki i komponować jadłospis tak aby cieszyć się zdrowiem i optymizmem przez cały rok.



Wykrzystano materiały ze stron internetowych:

https://www.google.com/search?q=Jak+przetrwa%C4%87+zim%C4%85&rlz=1C1CHBD_en-GBAU915AU915&oq=Jak+przetrwa%C4%87+zim%C4%85&aqs=chrome..69i57.2802j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

<https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/Stres-i-relaks/Jak-zadbac-o-psychike-zima-5-technik-medytacyjnych-dla-poczatkujacych>

https://www.doz.pl/czytelnia/a1038-Prawidlowe_odzywianie_zima_i_wczesna_wiosna

<https://diag.pl/pacjent/jak-dbac-o-zdrowie-w-dobie-koronawirusa/>

Życzę przyjemnej lektury i dużo zdrowia!

Ewa Kizewski

Service System Development Coordinator

Światowy Dzień Dziadków i Osób Starszych



Papież Franciszek postanowił ustanowić w całym Kościele obchody Światowego Dnia Dziadków i Osób Starszych.

Pierwszy Światowy Dzień Dziadków i Osób Starszych będzie obchodzony w **niedzielę 25 lipca**, ogłosiła watykańska Dykasteria ds. Świeckich, Rodziny i Życia w komunikacie prasowym.

Od tego roku Światowy Dzień Dziadków i Osób Starszych będziemy obchodzić w czwartą niedzielę lipca, przypadający w pobliżu liturgicznego wspomnienia świętych Joachima i Anny, dziadków Jezusa.



*Z okazji Światowego Dnia Dziadków i Osób Starszych
Wszystkim naszym Klientom
Najserdeczniejsze życzenia, samych szczęśliwych,
radosnych i pogodnych dni
Pracownicy Federacji Polskich Organizacji w Wiktorii i
Polcare*