

Jak zadbać o zdrowie jesienią? - Sprawdzone sposoby, które warto poznać

data aktualizacji: 2024.10.02 autor: ARTYKUŁ PARTNERA



Jesień to czas, kiedy natura zachwyca nas obfitością barw, ale jednocześnie wystawia nas na próbę pod kątem zdrowia. Chłodne poranki, krótsze dni i zmniejszona ilość światła słonecznego sprawiają, że nasza odporność spada, a ryzyko infekcji wirusowych, takich jak przeziębienie czy grypa, znacząco rośnie. Jak zatem skutecznie zadbać o zdrowie jesienią? Oto najważniejsze wskazówki.

Dlaczego w okresie jesiennym łatwiej chorujemy?

Sezon jesienny niesie za sobą większą podatność na infekcje z kilku powodów:

- **Wahania temperatur** - osłabiają mechanizmy obronne organizmu.
- **Niedobór witaminy D** - mniejsza ilość światła słonecznego ogranicza jej naturalną syntezę, co osłabia układ odpornościowy.
- **Zamknięte przestrzenie** - częstsze przebywanie w pomieszczeniach sprzyja rozprzestrzenianiu się wirusów.

- **Stres i zmiana diety** – powrót do intensywnych obowiązków oraz mniej bogaty w świeże produkty jadłospis dodatkowo obniżają odporność.

Grypa - Jak wzmocnić odporność jesienią?

Objawy grypy, takie jak gorączka, bóle mięśni, kaszel czy ogólne osłabienie, mogą znacznie obniżyć naszą wydajność i samopoczucie. Co gorsza, grypa często prowadzi do powikłań, takich jak zapalenie płuc, oskrzeli czy zatok. Może również zaostrzać przewlekłe schorzenia, takie jak astma czy cukrzyca, dlatego profilaktyka jest kluczowa.

Aby zminimalizować ryzyko zachorowania, warto wdrożyć kilka sprawdzonych nawyków:

1. **Mycie rąk** – dokładne mycie rąk przez co najmniej 20 sekund to podstawowa metoda ochrony przed wirusami.
2. **Unikanie zatłoczonych miejsc** – ogranicza ryzyko kontaktu z drobnoustrojami.
3. **Wietrzenie pomieszczeń** – poprawia jakość powietrza i zmniejsza stężenie drobnoustrojów w otoczeniu.
4. **Zbilansowana dieta i nawadnianie** – bogata w witaminy dieta oraz regularne picie wody wspierają naturalną odporność organizmu.
5. **Regularny sen** – regeneracja podczas snu to klucz do efektywnej ochrony przed infekcjami.

Naturalne wsparcie odporności - colostrum

W okresie jesiennych infekcji warto sięgnąć po [colostrum](#), które naturalnie wspiera układ immunologiczny. Colostrum, zwane także młodziwem, to substancja produkowana przez ssaki w pierwszych dniach po porodzie. Jest bogate w przeciwciała, witaminy, minerały i inne bioaktywne związki, które wspierają mechanizmy obronne organizmu!

Dla osób uczulonych na mleko krowie doskonałą alternatywą jest [colostrum kozie](#) dla dzieci i dorosłych, jako skuteczne wsparcie we wzmacnianiu odporności.

Colostrum Immune - siła odporności od Genoscope

Jednym z najlepszych produktów na rynku jest **Colostrum Immune** od Genoscope. Ten suplement diety zawiera czyste colostrum, które:

- Wspomaga naturalne mechanizmy obronne organizmu.
- Minimalizuje ryzyko zachorowania w okresie infekcyjnym.
- Skraca czas powrotu do zdrowia po chorobie.

Poznaj wszystkie [suplementy z colostrum](#), wspierające układ odpornościowy oraz naturalną regenerację. Colostrum Immune jest idealny dla wszystkich tych, którzy chcą wspierać zdrowie przez cały sezon jesienno-zimowy. Colostrum Alpha to łatwa w podaniu, płynna forma tej bioaktywnej substancji, a wersja Hypo to colostrum kozie, stworzone z myślą o osobach uczulonych na mleko krowie.

Dbając o zdrowie jesienią, warto postawić na profilaktykę – od zbilansowanej diety i aktywności fizycznej po naturalne wsparcie odporności, takie jak [colostrum](#). Odkryj moc produktów od Genoscope, które pomogą Ci przejść przez sezon infekcyjny w pełni sił.

Poznaj pełne [colostrum właściwości](#) i odkryj, jak ta najsilniejsza bioaktywna substancja wspiera odporność i zdrowie całej rodziny

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/44543-jak-zadbac-o-zdrowie-jesienia-sprawdzone-sposoby-ktore-warto-poznac>