**Jak zmniejszyć ryzyko przeziębienia i grypy?**

**Luty i marzec to miesiące, w których notuje się najwięcej zachorowań na grypę. Powszechne stają się także przeziębienia, które choć mniej groźne, mogą trwać nawet do 10 dni. Czy możemy w jakiś sposób zmniejszyć ryzyko choroby? Tak! W dodatku niektóre sposoby są bardzo proste.**

Zima sprzyja infekcjom, ponieważ nasz układ odpornościowy bywa wtedy szczególnie osłabiony. Sam mróz nie stanowi problemu. Groźne są natomiast częste zmiany temperatur, przechodzenie z wysuszonych pomieszczeń na zewnątrz (i odwrotnie) oraz… zwyczajny brak dbałości o własne zdrowie.

**Banalne sposoby, które działają**

Jak zabezpieczyć się przed chorobami? Podstawowa profilaktyka jest tak prosta, że zaskakiwać może, jak wiele osób nie przykłada do niej wagi.

Przede wszystkim powinniśmy w miarę możliwości – szczególnie w czasie pluchy – unikać dużych skupisk ludzi. Nie chodzi o to, by przestać chodzić do pracy, jeśli jednak możemy wybrać, czy zakupy zrobić w dzień powszedni, czy w sobotę, wybierzmy zwykły dzień. Podobnie z załatwianiem innych spraw, czy też z wizytą w kinie. Pamiętajmy przy tym, aby ubierać się stosownie do warunków atmosferycznych. Ważniejsze od tego, czy wyglądamy modnie, powinno być to, czy nie zmarzniemy i nie przegrzejemy się.

Jadąc autobusem, starajmy się unikać bliskiej obecności osób, które kaszlą lub z innych powodów wyglądają na przeziębione. A po powrocie do domu (oraz po przyjściu do pracy) za każdym razem myjmy ręce, ponieważ barierki i poręcze bywają siedliskiem groźnych drobnoustrojów.

Zwróćmy uwagę na dietę. Szczególnie w sezonie zimowym ważne jest spożywanie warzyw (takich jak brokuły, szpinak, papryka, kalafior) oraz owoców (cytrusowych, ale też mrożonych wiśni, porzeczek i truskawek). Przede wszystkim powinniśmy dostarczać organizmowi te produkty, które zawierają witaminy A, C i E, ponieważ to one sprzyjają odporności. Co ciekawe, warto jeść także kiszone ogórki, kapustę i buraki – zawarte w nich probiotyki pozytywnie wpływają na pracę jelit, a przy okazji stymulują układ immunologiczny. Korzyści może nam przynieść także spożywanie produktów lub suplementów zawierających żeń-szeń, aloes, czystek, jeżówkę oraz witaminy D i B.

**Lepsze zdrowie dla zaawansowanych**

Ogromny wpływ na odporność (lub jej brak) ma także stres, szczególnie w połączeniu z brakiem snu i aktywności. Podczas głębokiego snu wzrasta liczba limfocytów w organizmie. Korzystnie na system immunologiczny wpływa także aktywność – ale uwaga – umiarkowana. 30 minut wysiłku (ćwiczeń, biegania, jazdy na rowerze) codziennie lub nawet co drugi dzień w zupełności wystarczy, by pozytywnie stymulować organizm. Zbyt duży wysiłek może zadziałać w sposób przeciwny do zamierzonego – zwiększyć stres i osłabić odporność.

Możemy również spróbować poprawić swoją odporność, np. poprzez próbę zahartowania się. Wystarczy wlać zimną wodę do wanny, tak aby woda sięgała do połowy łydek. Następnie należy moczyć stopy przez kilkanaście minut (potem trzeba je osuszyć i wymasować). Inny sposób polega na przemiennym polewaniu ciała ciepłą i zimną wodą, przy czym chłodną należy włączać tylko na kilku sekund, a ciepłą na 20-30 s. Różnicę temperatur najlepiej zwiększać stopniowo. Częste powtarzanie podobnych zabiegów pozytywnie wpłynie na naszą zdolność stawiania czoła rozmaitym chorobom.

**Co ma nawilżanie powietrza do grypy?**

Wszystkie powyższe sposoby mogą jednak nie przynieść wystarczających rezultatów, jeśli przebywać będziemy w środowisku niekorzystnym dla naszego organizmu. Jeśli dużo czasu spędzamy w pomieszczeniach, w których powietrze jest wysuszone (z powodu ogrzewania lub klimatyzacji), błona śluzowa górnych dróg oddechowych także ulega wysuszeniu. A wtedy rzęski, które powinny wychwytywać drobnoustroje, nie pracują prawidłowo. Jeśli w pracy lub w domu nie korzystamy z nawilżacza powietrza, śluzu na rzęskach może być za mało, by wirusy i bakterie mogły zostać wydalone wraz z kichnięciem lub katarem.

Samo włączenie nawilżacza nie sprawi oczywiście, że nabierzemy większej odporności na bakterie i wirusy, jeśli jednak w pokoju wilgotność powietrza będzie utrzymywana na poziomie 50-60%, organizm będzie miał lepsze warunki do walki z niebezpiecznymi drobnoustrojami. W dodatku, niektóre urządzenia pełnią także funkcję oczyszczaczy powietrza – tzn. eliminują one kurz, alergeny, a nawet bakterie, wirusy i cząsteczki smogu. Gdy oddychamy czystszym powietrzem, ryzyko zachorowania staje się dużo mniejsze.

- W przypadku niektórych nawilżaczy z funkcją oczyszczania filtrem jest woda. Zanieczyszczenia przechodzą przez obracające się w wodzie walce i osiadają na dnie zbiornika. Natomiast najbardziej zaawansowane technicznie oczyszczacze posiadają także dodatkowe filtry, które nie przepuszczają cząsteczek wielkości 0,07 mikrona, a więc są w stanie zabezpieczyć nas nawet przed smogiem i wirusami – mówi Sylwia Siemienowicz z firmy Venta Polen, będącej dystrybutorem tego typu urządzeń.

Mniejsza odporność organizmu bywa także skutkiem alergii. Najpierw alergen osłabia barierę ochronną organizmu, a następnie wirusom i bakteriom łatwiej jest przypuścić atak. W związku z tym urządzenia oczyszczające powietrze lub choćby rośliny o takich właściwościach, pośrednio mogą zmniejszać ryzyko zachorowań.

Najlepiej zrobimy, łącząc ze sobą wszystkie wymienione metody dbania o własne zdrowie. Zacząć możemy od unikania przeludnionych miejsc, częstszego mycia rąk i zdrowszej diety. Następnie warto zwiększyć aktywność fizyczną, pozwolić sobie na hobby odciągające od codziennego stresu, czy też spróbować zahartować organizm. Nocą natomiast najlepiej wypoczywać w przewietrzonych i odpowiednio nawilżonych pomieszczeniach.

Źródło: [Venta](https://venta-airwasher.pl/)