



# Wzmocnij odporność jesienią

Zacznij od zdrowej diety

**GRUPA  
LUXMED**   
Jesteśmy częścią Bupa

[luxmed.pl](https://luxmed.pl)

## Co jeść, by przygotować organizm na sezon przeziębień?

### Czosnek i cebula

- Naturalne antybiotyki – działają przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie.
- Zawierają allicynę, która wspiera walkę z infekcjami.
- Pomagają obniżyć stan zapalny w organizmie.

### Warzywa korzeniowe (marchew, burak, pietruszka) oraz dynia

- Źródło beta-karotenu (prowitaminy A) – wzmacnia błony śluzowe i skórę (bariera dla patogenów).
- Wspierają pracę układu odpornościowego i regenerację tkanek.
- Buraki – wspomagają krążenie i są bogate w antyoksydanty.

### Owoce sezonowe (jabłka, gruszki, śliwki)

- Naturalne źródła witaminy C, błonnika i flawonoidów.
- Wspomagają pracę jelit i detoksykację organizmu.
- Najlepiej spożywać je ze skórką – zawiera najwięcej cennych substancji.

### Kiszonki (kapusta, ogórki, kimchi, zakwas z buraków)

- Naturalne probiotyki – wzmacniają mikroflorę jelit, a to w nich zaczyna się odporność.
- Zawierają witaminę C i K, enzymy trawienne i kwas mlekowy.

### Tłuste ryby (łosoś, makrela, śledź, sardynki)

- Bogactwo kwasów omega-3 – działają przeciwzapalnie.
- Naturalne źródło witaminy D – kluczowej dla odporności komórkowej.
- Zalecane 2 razy w tygodniu.

### Orzechy, pestki, nasiona (dyni, słonecznika, chia)

- Zawierają cynk – wspomaga regenerację i działanie białych krwinek.
- Źródło selenu – działa przeciwutleniająco i wspiera pracę tarczycy.
- Dostarczają witaminy E – chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.

### Produkty pełnoziarniste (owsianka, kasze, pieczywo razowe)

- Zawierają błonnik – wspierają mikrobiom jelitowy.
- Dostarczają energii na chłodniejsze dni.
- Pomagają regulować poziom cukru i poprawiają trawienie.

### Fermentowane produkty mleczne (kefir, jogurt naturalny, maślanka)

- Zawierają żywe kultury bakterii – wspomagają florę jelitową.
- Mogą poprawiać wchłanianie składników odżywczych.
- Wzmacniają barierę jelitową (tzw. „drugą linię obrony”).

### Herbaty ziołowe i napary (imbir, lipa, czystek, szalwia)

- Imbir – rozgrzewa, działa przeciwwirusowo i przeciwzapalnie.
- Lipa – wspomaga walkę z gorączką i kaszlem.
- Czystek – silny antyoksydant, działa wspierająco w infekcjach.
- Szalwia – pomocna przy stanach zapalnych gardła.

### Witamina D – nie zapomnij!

Od października do kwietnia warto suplementować witaminę D3, ponieważ nasłonecznienie jest zbyt niskie, by organizm mógł ją samodzielnie wytwarzać.

- Wspiera odporność, kości, mięśnie i nastrój.
- Warto zbadać jej poziom we krwi.



### Co jeszcze pomaga odporności?

- 7–8 godzin **nieprzerwanego** snu każdej nocy.
- Codzienna dawka ruchu. (Nawet spacer!)
- Oblicz swoje zapotrzebowanie na wodę (nie wliczając w to kawy i herbaty):

**TWOJA MASA CIAŁA (kg) x 30-35 ml = ilość czystej wody dziennie do wypicia**

**Pamiętaj, że nie każdy produkt może być dla Ciebie wskazany.** Jeśli zmagasz się ze zgagą, to czosnek nasili ten objaw, a przy aktywnym zapaleniu uchyłków owsianka z chia nie będzie dobrym pomysłem na śniadanie. Cytryna wcale nie jest rekordzistką witaminy C. Najwięcej witaminy C ma natka pietruszki, tuż za nią żółta papryka. Natomiast herbata z miodem to słodka mini-przekąska w płynie – dobra na zimowy wieczór, ale nie zamiast wody.



### Masz pytania? Umów wizytę z dietetykiem:

- na **Portalu Pacjenta** (wybierając konsultację dietetyczną telefoniczną lub w placówce)
- przez Infolinię LUX MED pod nr. **22 33 22 888**

**To najlepszy moment, by zadbać o odporność – zanim dopadnie Cię przeziębienie!**