



**TYGODNI DO ZDROWIA
PO COVID-19**

Budowanie odporności

COVID-19 może zostawić trwałe ślady w organizmie. Aby przyspieszyć powrót do pełnego zdrowia warto skorzystać z przygotowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia programu „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”. Z programu dowiemy się, jak przez aktywność fizyczną i żywienie wzmocnić odporność organizmu.

Osoby z silną odpornością chorują rzadziej, infekcje przechodzą łagodniej i szybciej wracają do sił. Doktor dr n. med. Michał Chudzik podpowiada, że dla ozdrowieńców po COVID-19 doskonale będzie odżywianie regulujące poziom cukru we krwi oraz obniżające ciśnienie. Wzmocni ono serce i mózg.

Na odporność wpływa też aktywność fizyczna o umiarkowanym natężeniu. – *Podczas 60-minutowego treningu o średnim natężeniu do układu krążenia uwalniane są w większej ilości makrofagi, cytokiny przeciwzapalne, neutrofile, komórki NK, cytotoksyczne limfocyty T oraz zmniejsza się stężenie prozapalnych cytokin. Proces ten zaczyna się po ok. 30 minutach treningu i utrzymuje się jeszcze przez ok. 2 godziny po treningu – wyjaśnia lekarz Anna Plucik-Mrozek.*

Jesteś po chorobie COVID-19, chcesz poprawić odporność i poczuć się lepiej, ale nie wiesz od czego zacząć?

Z pomocą przychodzi Narodowy Fundusz Zdrowia, który przygotował program edukacyjno-treningowy „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”, dla osób wracających do zdrowia po zakażeniu koronawirusem.

Na czy polega program Narodowego Funduszu Zdrowia?

Po pierwsze, program został opracowany z udziałem ekspertów. Trenerzy proponują różnorodne formy ćwiczeń. Do wyboru są treningi zwiększające odporność, zmniejszające zmęczenie, treningi wzmacniające, interwałowe o różnym natężeniu, treningi, marszowe czy nordic walking. Każdy znajdzie coś dla siebie. Fizjoterapeuci dbają o prawidłowość wykonywanych zadań. Dietetyk przybliży zasady zdrowego odżywiania i sposoby komponowania prawidłowych posiłków, które z łatwo dostępnymi i niedrogimi produktami, przygotujesz w domu. Psycholog podpowiada, jak skutecznie motywować do codziennej aktywności. Nad wszystkim czuwa lekarz.

Po drugie ćwiczenia można wykonywać w dowolnym miejscu. Wystarczy urządzenie z dostępem do Internetu – telefon, telewizor czy laptop. Po wejściu na stronę akademia.nfz.gov.pl możesz przejść bezpośrednio do programu „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”.

Po trzecie, cały program „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”, składa się z 8 filmów, które zawierają praktyczne wskazówki i cenne porady ekspertów oraz 8 programów treningowych z gotowymi zestawami ćwiczeń. Program jest bezpłatny.

Dzięki „8 tygodni do zdrowia po COVID-19” przekonasz się, że zmiana nawyków żywieniowych i codzienna aktywność ruchowa mogą być

przygodą, która pozwala nauczyć się czegoś nowego, poznać nieznanne smaki, zadbać o formę i zdrowie.

Odżywianie kontra koronawirus

– *Ogromny wysiłek, którym jest walka organizmu z tak ciężką chorobą, jak zakażenie COVID-19, w połączeniu z nieprawidłowym żywieniem, stresem i brakiem ruchu, prowadzą do powstawania stanów zapalnych w organizmie, które wpływają na rozwój chorób układu krążenia, cukrzycy, nadwagi, schorzeń mięśni i stawów oraz pogorszenie stanu zdrowia psychicznego – ostrzega dietetyk dr n. o zdr. Wanda Baltaza.*

Od sposobu żywienia zależy, jak szybko regeneruje się organizm, dlatego warto pamiętać o podstawowych zasadach racjonalnej diety. Jadłospis powinien opierać się na regularnych posiłkach, spożywanych co 3-4 godziny, bazujących na świeżych, nieprzetworzonych produktach, obfitujących w antyoksydanty, czyli np. zielonych i pomarańczowych warzywach, owocach jagodowych, zielonej i białej herbacie. Bardzo ważne jest też spożywanie odpowiedniej ilości płynów, zwłaszcza wody.

Warzywa i owoce są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dostarczają m.in. beta-karoten, który przekształca się w witaminę A. Wzmacnia ona odpowiedź immunologiczną organizmu. Dobrymi źródłami beta-karotenu są marchew, szpinak, brokuły, dynia i morele.

Witamina C wspomaga proces różnicowania się limfocytów na konkretne typy – odpowiednio do rozpoczęcia właściwej reakcji immunologicznej. Dodatkowo zwiększa liczbę przeciwciał we krwi, wpływając na ogólne wzmocnienie odporności na infekcje. Jej naturalne źródła to cytrusy, kiwi, warzywa kapustne, papryka.

Ważną rolę w budowaniu odporności ma odpowiedni poziom witaminy D. Organizm samoczynnie produkuje ją pod wpływem światła słonecznego, ale jej niedobory są powszechne w krajach klimatu umiarkowanego. By dostarczyć ten cenny składnik możemy sięgnąć po tłuste ryby, jajka, mleko, sery, tofu oraz grzyby.

Także cynk mobilizuje układ odpornościowy. Ten mikroelement znajdziemy w roślinach strączkowych, orzechach i ziarnach, jogurtach, mięsie. Na wydolność układu odpornościowego wpływa także mikrobiom, czyli mikroorganizmy zamieszkujące ludzki organizm. Dla przywrócenia jego równowagi należy sięgać po prebiotyki i probiotyki: jogurty i kefir, kapustę kiszoną, cebulę, czosnek, szparagi, karczochy, pory, banany.

Zmiany wprowadzaj stopniowo

Łącz odpowiednie odżywianie z aktywnością ruchową. Dietetyk Wanda Baltaza podkreśla, że żywienie powinno być dopasowane do indywidualnych potrzeb i upodobań smakowych. To, co zdrowe może być smaczne. Przekonajcie się o tym sięgając po przepisy z portalu Diety NFZ. Najlepiej, żeby zmiany dotyczące naszej aktywności ruchowej i odżywiania odbywały się stopniowo. – *Wybieraj te wskazówki, które są dla Ciebie najprostsze i spraw, by zostały z Tobą na zawsze. Pamiętaj, że nie musisz od razu stosować się do wszystkich zaleceń! Zacznij od tych, które Ci się podobają. Nie ma takich? To pozostaje zacząć od tych, które wydają się najprostsze. Najważniejsze to zrobić pierwszy krok! – zachęca Wanda Baltaza.*

Tym pierwszym krokiem może być wejście na stronę akademia.nfz.gov.pl i skorzystanie z programu „8 tygodni do zdrowia po COVID-19”.

Treningi i porady ekspertów są dostępne na stronie internetowej akademia.nfz.gov.pl



Zeskanuj kod Akademii NFZ