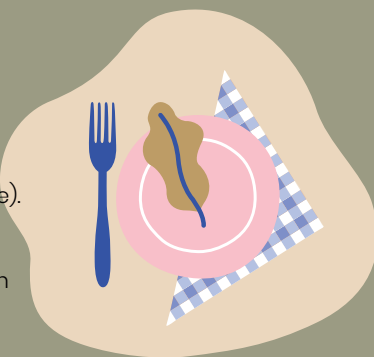


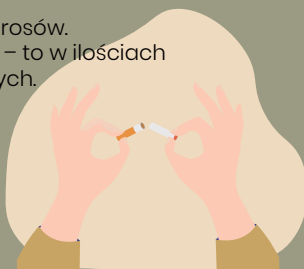
Odpowiednie odżywianie

- Zielone warzywa liściaste (3-5 porcji/dzień).
- Owoce (2-4 porcje/dzień).
- Pełne ziarna, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona.
- Umiarkowane spożycie tłuszczów nienasyconych. (ryby, awokado, orzechy, oliwa z oliwek, oleje roślinne).
- Ogranicz spożycie soli, napojów alkoholowych lub słodkich gazowanych.
- Unikaj tłuszczów nasyconych, trans i przetworzonych węglowodanów.
- Pij 2-3l wody dziennie. (zależne od poziomu Twojej aktywności fizycznej).



Unikaj szkodliwych substancji

- Nie pal papierosów.
- Jeżeli alkohol – to w ilościach umiarkowanych.



Sen

Dąż do 7-8 godzin nieprzerwanego, regenerującego snu każdej nocy.



STYL ŻYCIA WPŁYWA NA ODPORNOŚĆ.

Buduj więzi społeczne

Nie izoluj się od ludzi. Bądź w możliwie częstym kontakcie z bliskimi. Szukaj wsparcia i zrozumienia w innych osobach.



Myśl pozytywnie

Koncentruj się na swoich mocnych stronach. Pamiętaj o tym, co sprawia, że warto żyć. Zachowaj optymizm w kwestii swojego zdrowia.



Zarządzaj stresem

- Możesz łagodzić codzienne napięcia:
- rozmawiając ze specjalistą.
 - słuchając relaksującej muzyki.
 - ucząc się technik relaksacyjnych (oddechowe, medytacyjne).



Aktywność fizyczna

Aktywność o umiarkowanej intensywności (30 min-1 h/dzień lub 150-300 min. tygodniowo), plus ćwiczenia siłowe przez 1 h, dwa do trzech razy w tygodniu. Utrzymaj BMI w przedziale 18,5 - 24,9.



Odporność razy 7!

Jeden produkt, 6 witamin i 1 minerał wspierający odporność (witaminy A, C, D, B6, B12, kwas foliowy oraz cynk).

Ester-C®: łagodniejsza dla żołądka forma witaminy C! [1]

Ester-C®: dłuższe wsparcie odporności od klasycznej witaminy C! [2]

Witamina C jako przeciwutleniacz neutralizuje reaktywne formy tlenu powstające w komórkach odpornościowych, chroniąc je tym samym przed stresem oksydacyjnym [3].

Witamina A:

- pomaga zachować zdrową skórę oraz utrzymać prawidłowy stan błon śluzowych, które odgrywają ważną rolę w odporności organizmu, m.in. dzięki zapewnieniu ciągłości i tym samym ochronie struktur, które są przez nie pokryte
- uczestniczy w dojrzewaniu komórek układu odpornościowego [4].

Witamina D:

- uczestniczy m.in. w aktywacji i proliferacji limfocytów B i T, wytwarzaniu specyficznych przeciwciał oraz regulacji odpowiedzi immunologicznej [5,6].
- stymuluje różnicowanie się monocytów do dojrzałych makrofagów [6].

Witamina B6:

- uczestniczy w produkcji przeciwciał [4].

Witamina B12:

- działa immunomodulująco na limfocyty T i B oraz na aktywność komórek NK ("naturalni zabójcy") [7].

Foliany:

- biorą udział w procesie podziału komórek, w tym w syntezie DNA, dzięki czemu mogą wpływać również na namnażanie się komórek układu odpornościowego [8].

Cynk:

- uczestniczy w regulacji dojrzewania makrofagów [9] i limfocytów T [10]
- pomaga zachować zdrową skórę, która stanowi jedną z barier ochronnych przed działaniem czynników zewnętrznych.

SUPLEMENT DIETY

WWW.SOLGAR.PL



SOLGAR_POLSKA



SOLGAR.POLSKA

Ponadto!

Biotyna pomaga zachować zdrową skórę i utrzymać prawidłowy stan błon śluzowych.

Kwasy Tłuszczowe Omega-3 [13] pochodzące z oleju z otrębów ryżowych.



Kwas pantotenowy przyczynia się do prawidłowej syntezy witaminy D.

Oddziaływanie na układ odpornościowy bez czarny [11], jeżówka purpurowa [12] i traganek błoniasty [13].

Właściwości przeciwutleniające.

Zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia.

Zwiększenie przyswajania żelaza.

Prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i krwionośnego.

Utrzymanie zdrowej skóry, włosów, paznokci, kości i zębów.



III LINIA OBRONY ODPORNOŚĆ NABYTA

Limfocyty T i B, przeciwciała

Witaminy D, C, A, B6 i B12, cynk, foliany

II LINIA OBRONY ODPORNOŚĆ WRODZONA

M.in. makrofagi – komórki żerne, komórki NK („naturalni zabójcy”)

Witaminy D, C, A, B12, cynk, foliany

I LINIA OBRONY

Fizyczna: skóra, błony śluzowe układu oddechowego, pokarmowego i moczowo-płciowego
Chemiczna: kwasowe pH soku żołądkowego
Biologiczna: białka obecne w łzach, ślinie [14]

Witamina A, cynk, biotyna

- **Witamina A, C, D, B6, B12, foliany i cynk** pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- **Witamina C i cynk** pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- **Witamina C, B6, B12, kwas pantotenowy i foliany** przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- **Witamina C, B6, B12 i biotyna** pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.
- **Witamina C** zwiększa przyswajanie żelaza.

- **Cynk, witamina A i biotyna** pomagają zachować zdrową skórę.
- **Cynk i biotyna** pomagają zachować zdrowe włosy.
- **Cynk** pomaga zachować zdrowe paznokcie.
- **Witamina A** przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu żelaza.
- **Foliany** pomagają w prawidłowej produkcji krwi.
- **Witamina B6 i witamina B12** pomagają w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek.

1. Adv. Ther. 2006; 23(1):171-178.
2. Springer Plus 2016; 5:1161.
3. Vitam. Miner. 2017; 6:1.
4. Br. J. Nutr. 2001; 85(2):75-80.
5. Nutr. 2020; 12(4):988.
6. Post. Hig. Med. Dosw. 2014; 68:865-878.
7. Myths, Reality, Ideas, Future. 2017; doi:10.5772/65729.
8. Prog. Food. Nutr. Sci. 1991; 15(1-2):43-60.
9. J. Immunol. Res. 2018; 6872621.
10. Now. Lekar. 2013; 82(3):222-231.
11. Probl. Hig. Epidemiol. 2016; 97(4):297-307.
12. Molecules 2018; 23:2778.
13. Int. J. Biol. Macromol. 2019; 145:985-997.
14. BMJ Nutr. Prev. Health, 2020; 3(1):74-92.

KUPUJĄC PRODUKTY SOLGAR WSPIERASZ



WWW.SOLGAR.PL



SOLGAR_POLSKA



SOLGAR.POLSKA

SUPLEMENT DIETY