Informacja prasowa

Warszawa, 26.10.2021r.

**Holistyczne wzmocnienie odporności: zdrowa dieta, aktywność fizyczna, równowaga psychofizyczna**

**Okres jesienno-zimowy często wiąże się ze spadkiem odporności, a co za tym idzie - zwiększonym ryzykiem infekcji. Dlatego, aby zadbać o swoje zdrowie w tym czasie, warto wiedzieć, co wpływa na nasz układ immunologiczny. Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, że najlepsze efekty jesteśmy w stanie osiągnąć, podchodząc do wzmocnienia organizmu w sposób holistyczny. Często bowiem mocno skupiamy się jedynie na jednej płaszczyźnie np. aktywności fizycznej. Chociaż świadomość na ten temat z roku na rok rośnie, a 42% Polaków deklaruje, że prowadzi zdrowy tryb życia, wciąż potrzebna jest edukacja w tym zakresie. Co zatem powinniśmy zrobić, aby zapobiec wielu chorobom i zwalczyć jesienną chandrę? Jak holistycznie zadbać o swój organizm?**

**Pierwszy krok: Zdrowa, zbilansowana dieta**

Istnieje grupa składników spożywczych, które cechują się silnym działaniem wspomagającym procesy obronne organizmu. Jednak aby ich stosowanie przyniosło oczekiwane efekty w postaci wzmocnienia naszej odporności, powinniśmy na stałe wprowadzić je do jadłospisu. Niemniej jednak podstawę powinna stanowić różnorodna, zbilansowana, dopasowana do indywidualnych potrzeb dieta**,**bogata m.in. w warzywa i owoce (najlepiej sezonowe). Są one doskonałym źródłem antyoksydantów, które chronią nas przed działaniem wolnych rodników. Papryka, kiszonki i owoce cytrusowe są np. doskonałym źródłem witaminy C, o której dostarczenie szczególnie powinniśmy zadbać w okresie jesienno-zimowym. Wpływa ona na zwiększenie odporności błon śluzowych na zakażenia. Równie istotne są mikroelementy, takie jak cynk i selen. Pierwszy z nich powoduje aktywację komórek odpornościowych i chroni je przed działaniem rodników tlenowych. Natomiast selen wytwarza przeciwciała w momencie pojawienia się infekcji. Orzechy brazylijskie, owoce morza czy warzywa strączkowe są ich naturalnym źródłem. Warto również pamiętać o wirusobójczych właściwościach ziół, w tym oregano i tymianku.

***- Zdrowe odżywianie stanowi podstawę w kontekście dbania o naszą odporność.****Okres jesienno-zimowy to dobry czas na stosowanie przede wszystkim****rozgrzewających przypraw****,* ***potraw podawanych na ciepło, wzbogacanie diety o kiszonki****. Powinniśmy zwracać uwagę na to, aby w każdym posiłku pojawiały się* ***świeże warzywa*** *i****owoce****, a także zioła posiadające wirusobójcze i bakteriobójcze właściwości. Tym bardziej warto podkreślić, że w zdrowym cateringu dietetycznym SuperMenu zioła i warzywa pochodzą z certyfikowanych upraw. Ekologiczna żywność bogata bowiem w cenne składniki odżywcze takie jak białko, tłuszcze, sole mineralne, witaminy oraz makroelementy. Zawiera więcej cennych substancji bioaktywnych, w tym polifenoli, karotenoidów, witamin C, E, D, a także nienasyconych kwasów tłuszczowych, które wpływają pozytywnie na naszą odporność i ogólną kondycję organizmu* – zwraca uwagę Łukasz Sieńczewski, główny konsultant dietetyczny SuperMenu by Anna Lewandowska.

SuperMenu by Anna Lewandowska wprowadził nowy wariant diety nakierowany na wzmocnienie organizmu w okresach obniżonej odporności. Program żywieniowy zawiera dobroczynne składniki i mikroelementy takie jak witaminy z grupy C, A, E, kwasy omega-3, cynk, selen, miedź. Posiłki są bogate również w niezbędne do wzmocnienia organizmu przyprawy: imbir, kurkuma, cynamon oraz zioła pochodzące z własnych szklarni - tymianek i oregano.

**Drugi krok: Regularna aktywność fizyczna**

Kolejnym elementem kluczowym dla utrzymania dobrej kondycji organizmu, co przekłada się na wzmocnienie odporności, jest codzienne **dostarczanie odpowiedniej ilości aktywności fizycznej.** Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) osoby dorosłe powinny przeznaczyć na ruch 150–300 minut tygodniowo w przypadku ćwiczeń o umiarkowanej intensywności lub 75–150 minut o dużej intensywności.

***- W SuperMenu zleciliśmy ostatnio badania społeczne i wyszły tam bardzo ciekawe wyniki. Na przykład połowa ankietowanych stwierdziła, że*** *uprawianie aktywności fizycznej poprawia im samopoczucie! Zaś 2/5 uważa, że jest to doskonały sposób na odstresowanie się. Cieszę się, że zaczęliśmy dostrzegać, że ruch* ***wpływa nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, na odporność, ale jest też doskonałą formą relaksu* – zwraca uwagę Anna Lewandowska** sportsmenka, propagatorka zdrowego stylu życia i założycielka SuperMenu by Anna Lewandowska.

Jeśli dopiero zaczynamy swoją przygodę z aktywnością fizyczną, warto przyzwyczaić swój organizm do wysiłku. Zbyt intensywny trening po długiej przerwie może zniechęcić i zaszkodzić zdrowiu.

**Trzeci krok: Równowaga psychofizyczna**

Na przełomie ostatnich miesięcy przekonaliśmy się, jak ważna dla naszego zdrowia jest równowaga psychofizyczna. Układ odpornościowy jest ściśle powiązany z układem nerwowym, dlatego chroniczny stres negatywnie oddziałuje nie tylko na naszą odporność, ale i kondycję całego organizmu. Jak wynika z raportu „Rosnące znaczenie zdrowia a nawyki żywieniowe Polaków. SuperMenu 2021” 38% Polaków deklaruje, że pandemia wpłynęła negatywnie na ich stan psychiczny oraz ogólne samopoczucie i nastrój (40%). A przemęczony nadmiarem obowiązków i przepełniony niepokojem organizm jest bardziej podatny na wszelkiego rodzaje infekcje. Dlatego ważne jest, by codziennie znaleźć czas dla siebie, a odpoczynek traktować jako inwestycję. Warto też zainteresować się technikami medytacji.

- *Od wielu lat promuję zdrowy styl życia i zachęcam Polki i Polaków do zmiany nawyków. Moja filozofia opiera się na trzech filarach: zdrowym odżywianiu, aktywności fizycznej i równowadze psychofizycznej. Cieszę się, że osoby, które podejmują ze mną wyzwanie, by żyć zdrowiej, szybko widzą realne efekty swojej pracy. W okresie jesienno-zimowym warto w szczególności zadbać o wzmocnienie swojej odporności, ale zachęcam do tego, by zdrowymi wyborami kierować się przez cały rok. Regularność jest podstawą sukcesu i utrzymania dobrego zdrowia* – podsumowuje Anna Lewandowska, sportsmenka, propagatorka zdrowego stylu życia i założycielka SuperMenu by Anna Lewandowska.

\*Dane pochodzą z raportu: „Rosnące znaczenie zdrowia a nawyki żywieniowe Polaków. SuperMenu 2021” stworzonego na podstawie badania przeprowadzonego przez ARC Rynek i Opinia sp. z o.o. w lutym 2021 roku na grupie 1000 Polaków w wieku 20-60 lat. Badanie zostało wykonane metodą CAWI.

Kontakt dla mediów:

Maria Antoszewska

+48 666 059 526

[m.antoszewska@suntrust.com.pl](mailto:m.antoszewska@suntrust.com.pl)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

SuperMenu by Anna Lewandowska – startup będący jednym z wiodących cateringów dietetycznych w Polsce. Jako pierwszy w kraju wyeliminował ze wszystkich  swoich diet biały cukier, pszenicę i surowe mleko. Uprawia ekologiczne zioła i warzywa we własnych szklarniach; dostarcza diety w 14 wariantach do blisko 2500 miejscowości. SuperMenu otrzymało tytuł Zdrowej Marki Roku 2020. Więcej informacji [https://supermenu.com.pl](https://supermenu.com.pl/)