



- Aktualności
- Styl życia
- Uroda
- Zdrowie
- Poradnik
- Wizyta w aptece

## Czy dbasz o swoją odporność?

Agata Domańska

Jeśli chcemy ustrzec się katarów, przeziębienia czy grypy w okresie wzmożonych infekcji, nie wystarczy zażywanie jesienią i zimą witamin. Preparaty te wzmacniają co prawda organizm, ale o system immunologiczny należy troszczyć się cały rok.

Poniższy test sprawdzi, czy rzeczywiście dbasz o swoje zdrowie i to w różnych jego aspektach, czy też rzucasz własnej odporności kłody pod nogi

### 1. Czy hartujesz się regularnie?

- a. nigdy o tym nie pamiętam – 0 pkt
- b. raz w tygodniu funduję sobie saunę – 2 pkt
- c. codzienny prysznic kończę chłodnym tuszem – 1 pkt

### 2. Czy masz wielu przyjaciół?

- a. tak i regularnie się z nimi spotykam – 2 pkt
- b. nie, jestem typem samotnika – 0 pkt
- c. mam przyjaciół, ale brakuje mi czasu na spotkania – 1 pkt

### 3. Czy jesteś szczęśliwa w związku?

- a. jestem samotna, ale szczęśliwa – 1 pkt
- b. choć bardzo bym chciała, nie mam nikogo – 0 pkt
- c. szczęśliwa, nawet bardzo, Kochamy się – 2 pkt
- d. tkwię w związku, w którym nie jest mi dobrze – minus 1 pkt

### 4. Czy często kłócisz się z partnerem?

- a. owszem, całkiem często – 0 pkt
- b. nie, jesteśmy zgodną parą – 1 pkt



### 5. Ile płynów dziennie pijesz, nie licząc tych, zawierających kofeinę:

- a. między półtora a dwa litry – 2 pkt
- b. trochę ponad litr – 1 pkt
- c. mniej niż litr; w ogóle piję głównie kawę – 0 pkt

### 6. Świeże powietrze dawkujeś sobie przynajmniej przez 30

- a. czasami, w weekendy – 0 pkt
- b. oczywiście codziennie! – 2 pkt
- c. kilka razy w tygodniu – 1 pkt

### 7. Ile razy dziennie jesz owoce i warzywa (liczy się też szklanka

- a. trzy, cztery razy – 1 pkt
- b. pięć razy lub częściej – 2 pkt
- c. mniej niż trzy razy – 0 pkt

### 8. Czas tylko dla siebie? Właściwie nigdy...

- a. tak – 0 pkt
- b. nie – 1 pkt

### 9. Do pracy docierasz:

- a. piechotą, w sezonie zdarza mi się jechać rowerem – 2 pkt
- b. tylko samochodem – 0 pkt
- c. komunikacją miejską, czasem też przejdę przystanek piechotą – 1 pkt

### 10. Aktywność fizyczna (sport, spacer, praca w ogródku) figuruje w twoim planie zajęć:

- a. kilka razy w tygodniu; uwielbiam się ruszać – 2 pkt
- b. raz w tygodniu; robię to przez rozsądek, dla zdrowia – 1 pkt
- c. nie cierpię się męczyć; nie uprawiam sportu – 0 pkt



**11. Palisz papierosy?**

- a. tak – minus 1 pkt  
b. nie – 2 pkt

**12. Kiedy uprawiasz sport...**

- a. wkładasz w ćwiczenia sporo wysiłku, ale nie poza granice wytrzymałości – 1 pkt  
b. angażujesz tyle energii, że jeszczesz następnego dnia czujesz się wykończona – 0 pkt

**13. Czosnek, por, cebula – jak często goszczą na twoim stole?**

- a. często; są zdrowe i smaczne – 1 pkt  
b. nigdy; sprawiają, że niemilo pachnie z ust – 0 pkt

**14. Ile razy w tygodniu pijesz alkohol i jaki?**

- a. prawie codziennie piję wino lub piwo, pomaga mi się odprężyć – 0 pkt



- b. raz, może dwa, zwykle jest to kieliszek czerwonego wina – 2 pkt

- c. w ogóle nie piję, alkohol przecież szkodzi – 1 pkt

**15. Zaniedbujesz sen kosztem „ważniejszych” spraw?**

- a. mimo najlepszych chęci niedosypiam przeciętnie raz w tygodniu – 1 pkt

- b. raczej staram się wysypiać, niedospanie zdarza mi się rzadziej niż raz w tygodniu – 2 pkt

- c. niestety, dość często robię różne rzeczy kosztem snu i śpię za krótko – 0 pkt

**16. Pomieszczenia, w których przebywasz na co dzień, utrzymujesz w temperaturze:**

- a. wyższej niż 22 stopnie – 0 pkt

- b. niższej niż 22 stopnie – 1 pkt

**17. Mam hobby, które uwielbiam:**

- a. tak i staram się regularnie poświęcać mu czas –2 pkt

- b. nie, a nawet gdybym miała, szkoda byłoby mi czasu – 0 pkt

- c. owszem, ale często nie starcza mi czasu – 1 pkt

**18. Urlop?**

- a. czysty luksus, już od dawna nie byłam – 0 pkt

- b. planuję, w tym roku się uda – 1 pkt

- c. obowiązkowo co roku, dbam, żeby wypoczywać – 2 pkt

**19. Dokończ zdanie: Jedzenie...**

- a. ... nie jest dla mnie ważne, zjadam cokolwiek, kiedy jestem głodna – 0 pkt

- b. ... to źródło zdrowia, dlatego dbam o zróżnicowaną dietę – 2 pkt

- c. ... może być naprawdę przyjemne, więc czasem troszkę łasuchuję... – 1 pkt

**20. Kiedy wracam z pracy do domu...**

- a. często myślę o problemach, związanych z życiem zawodowym – 0 pkt

- b. staram się nie myśleć o tym, co się działo w pracy, choć różnie to bywa – 1 pkt

- c. zostawiam pracę w pracy, życie jest bardziej interesujące niż biurowe kłopoty – 2 pkt

**Wyniki**

Jeśli uzyskałaś ponad 25 punktów	Brawo! Ze strony wirusów raczej nic ci nie grozi. Naprawdę dbasz o swoje zdrowie i odporność. Masz wiele dobrych nawyków, np. regularny ruch, wystarczająco długi sen, odpowiednia ilość wypijanych codziennie płynów czy zdrowa dieta, które pomagają ci utrzymać formę. To wszystko wspiera utrzymanie wysokiej aktywności układu immunologicznego przez cały rok. Ale robisz dla siebie wiele więcej: umiejętnie łączysz świadome dbanie o zdrowie z tym, co ogólnie w życiu pozwala nam utrzymać dobrą kondycję, także psychiczną – spotykasz przyjaciół, masz zainteresowania, które dodają ci skrzydeł i niosą satysfakcję, starasz się cieszyć życiem, zamiast stresować tym, czego nie możesz zmienić. Tak trzymaj! Twój układ odpornościowy jest wypoczęty, szczęśliwy i zrelaksowany, dokładnie tak, jak ty sama. Dobrze traktowany przez cały rok, z łatwością stawi czoło większości przeziębień i infekcji w okresie wzmożonych zachorowań.
Jeśli uzyskałaś od 12 do 24 punktów	Całkiem nieźle! Starasz się żyć zdrowo i dbać o siebie. Przykładasz pewną wagę do zdrowych nawyków i od czasu do czasu robisz coś dla swojej odporności. To sprawia, że byle infekcja cię nie rozłoży. Niestety, w swoich zdrowotnych wysiłkach jesteś nieco niekonsekwentna – zdarza ci się „zapomnieć” o odpowiedniej ilości witamin w diecie, czasem pijesz za mało, a może czasem lenistwo bierze górę nad rozsądkiem, dyktującym „ruch to zdrowie”? Możesz liczyć, że twój system odpornościowy cię nie zawiedzie, choć czasem brak ci regularności i nie zawsze robisz, co w twojej mocy, aby mu pomóc. Jednak uwaga! Choć twoja odporność jest nie najgorsza, w okresie dużego ryzyka zachorowania postaraj się świadomie przyłożyć do podnoszenia własnej antywirusowej skuteczności, np. regularnie jedząc czosnek czy hartując się. Inaczej może się okazać, że jakiś wirus okazał się silniejszy...
Jeśli uzyskałaś 11 lub mniej punktów	Niestety, mamy złą wiadomość: całkiem spore jest prawdopodobieństwo, że twój system odpornościowy w konfrontacji z wirusem zwyczajnie nie da sobie rady. I nie dlatego, że nie chciałaś zaważać, ale dlatego, że w porę nie zadbałaś o własną odporność... To może mieć paskudne skutki, zwłaszcza w okresie, kiedy dookoła szaleją katar i przeziębienia. Być może regularne dbanie o aktywność fizyczną i zdrową dietę nie jest specjalnie rozrywkowe, a zimne prysznic nie dają dużej frajdy, ale postaraj się choć trochę przyłożyć do takich zdrowych zachowań, by bardziej wspierać własną odporność. Jeśli jesteś zdecydowanym leniuszkiem, pamiętaj, że skrzydeł naszemu układowi immunologicznemu dodają też rzeczy przyjemne: częste i satysfakcjonujące kontakty z przyjaciółmi, skuteczny relaks, wystarczająco długi sen czy harmonijny związek z kimś, kogo kochasz. Jeśli nie wspomóżesz własnej odporności, nawet tykane jesienią garście witamin nie uchronią cię przed infekcjami...