**Co na odporność? Czyli jak dbać o zdrowie w okresie jesienno-zimowym**

**Okres jesienno-zimowy to czas, kiedy nasz organizm jest szczególnie narażony na szkodliwe działanie zarazków. Sprawdź jak wzmocnić swoją odporność!**

Co na odporność? Czyli jak się zabezpieczyć przed zarazkami

Okres jesienno-zimowy to czas, w którym nasza odporność jest w szczególności narażona na jej obniżenie wskutek działania niesprzyjających warunków atmosferycznych. Jak to jest możliwe, że jedni mają żelazną odporność i żadne choroby nie są im straszne, a pozostali chorują przez cały okres jesienno-zimowy? Sprawdź [co na odporność](https://www.naturawit.pl/Co-na-odpornosc-Sposoby-na-jej-podniesienie-blog-pol-1618937824.html), będzie najskuteczniejsze i jak zabezpieczyć się przed sezonowymi chorobami.

**Czym jest odporność?**

Odporność to zdolność naszego organizmu do radzenia sobie z otaczającymi nas patogenami oraz drobnoustrojami chorobotwórczymi. O samej odporności możemy mówić w dwóch kontekstach:

- odporność nabyta, która wykształca się z czasem, polega na tym, że komórki w organizmie, dzięki kontaktowi z drobnoustrojami z czasem uczą się jak je rozpoznawać oraz zwalczać,

- odporność wrodzona, która uaktywnia się podczas kontaktu naszego organizmu z drobnoustrojami, są za nią odpowiedzialne liczne komórki układu odpornościowego.

Czytaj dalej jeżeli chcesz się dowiedzieć **co na odporność** oraz jak ją skutecznie wzmacniać

**Co na odpornośc - czyli jak wspierać swoją odporność w walce z zarazkami**

Odporność często jest sprawą indywidualną, jednak na przestrzeni lat udało się określić czynniki, które mają znaczny wpływ na działanie naszego układu immunologicznego. Możemy rozróżnić następujące czynniki: odpoczynek, odpowiednia dieta, higiena, hartowanie oraz aktywność ruchowa. Dodatkowo światowa organizacja zdrowia odpowiadając na pytanie: *co na odporność*, zadeklarowała, że organizm do prawidłowego rozwoju potrzebuje 5 porcji warzyw oraz owoców dziennie, by dostarczyć zalecaną porcję witamin oraz minerałów.