



Kako ojačati imunitet u doba pandemije?

Tokom pandemije koronavirusa, koja je aktuelna već drugu godinu, jedno od glavnih pitanja u svetu i kod nas je kako na prirodan način ojačati imunitet organizma. Hronični stres, nepravilna ishrana i nedovoljna fizička aktivnost spadaju među najvažnije faktore koji mogu negativno uticati na imunitet. Proleće nam donosi toplije vreme i više sunca, pa će pojačanom fizičkom aktivnošću doći do podizanja imuniteta, rekao je dr medicine Ljubivoje Matić. On ističe da je veoma važno sezonsko voće i povrće konzumirati bez termičke obrade, kako bi se u organizam unela dovoljna količina vitamina i minerala. Matić ističe da je značajno vakcinisati se protiv koronavirusa jer je to jedini način da se pandemiji stane na put.



Duže od godinu dana traje borba čovečanstva sa koronavirusom. Jedna od glavnih tema tokom pandemije je kako ojačati organizam na prirodan način. Proleće nam donosi više sunčanih intervala pa ćemo većom fizičkom aktivnošću doprineti poboljšanju imunog sistema, kaže dr medicine Ljubivoje Matić. Važno je unositi dovoljne količine voća i povrća u naš organizam i to bez termičke obrade, dodaje Matić.



Ljubivoje Matić

U cilju podizanja imuniteta, dodatne količine vitamina i minerala u tabletama nije potrebno uzimati konstantno i bez dogovora sa lekarom, naglasio je dr Matić i dodao da pandemija dugo traje pa je potrebno izbegavati koliko je moguće stresne situacije.



Od posledica kovida19 u našoj zemlji umrlo je oko 5500 ljudi i zato je veoma važno vakcinisati se, kaže doktor medicine Ljubivoje Matić i navodi da je i pre pandemije postojao antivakcioni pokret. Matić kaže da u svetu još nije zabeležen smtni slučaj osobe koja je revakcinisana.

U ovom periodu učestale su nagle promene vremena i one mogu negativno uticati na hronične bolesnike. Tokom tih dana savetuje se slojevito oblačenje i više boravka u kući.