

# Dbamy o zdrowie i odporność – zimowy poradnik stomika

W czasie zimy obniża się temperatura powietrza, dni są coraz krótsze, mamy mniejszą ekspozycję na światło słoneczne. Wszystkie te czynniki mają niekorzystny wpływ na naszą odporność.

## Dieta na nie pogodę, czyli jak wzmocnić odporność

Naturalnym pomocnikiem w walce z drobnoustrojami jest odpowiednio zbilansowana dieta. Wprowadź na stałe do diety produkty probiotyczne, czyli takie, które zawierają żywe kultury takich samych bakterii jak te obecne w jelitach. Zawarte są one w jogurtach, kefirach, jak również kiszzonej kapuście czy ogórkach. Warto też spożywać prebiotyki, czyli substancje, które stanowią pożywkę wspomagającą rozwój dobrych bakterii. Znajdziesz je m.in. w otrębach pszennych i produktach zbożowych nieprzetworzonych.



Jedz zdrowo!

## Dlaczego warto jeść miód?

Jedz miód, bo warto! Miód jest to słodki produkt spożywczy, który w warunkach naturalnych jest produkowany głównie przez pszczoły właściwe (tzw. miód pszczeli). Jest on od tysięcy lat stosowany w medycynie tradycyjnej z racji jego właściwości antybakteryjnych, przeciwzapalnych i antyoksydacyjnych.

*Polecamy przepis na pyszną herbatkę rozgrzewającą – to sposób na włączenie miodu do swojej diety.*

W OKRESIE ZIMOWYM  
WARTO ZADBAĆ  
O SUPLEMENTACJĘ  
WITAMINY  
D



Kolejnym ważnym aspektem diety podnoszącej odporność organizmu jest odpowiednie spożycie witaminy C. Zwiększ w tym okresie spożywanie takich produktów jak owoce cytrusowe (pomarańcze, grejpfruty, cytryna) jak również zielonych warzyw liściastych.

Więcej o diecie ze stonią znajduje się w naszym Poradniku Dieta stomika! Napisz na adres: [centrum.pacjenta@coloplast.com](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com) a wyślemy go do Ciebie.



## Rozgrzewająca herbata z lipy, malin i miodu



łyżka suszonych malin  
łyżka kwiatu lipy  
łyżeczka miodu  
(mogą być oczywiście inne proporcje, w zależności od upodobań)

Przygotowanie:

Lipę wraz z malinami należy zalać wrzątkiem i parzyć pod przykryciem przez 10 minut. Po tym czasie do herbatki należy dodać łyżeczkę miodu. Rozgrzanie gwarantowane!

  
ZALETY MIODU  
ZDROWSZE SERCE,  
LEPSZE  
SAMOPOCZUCIE,  
SILNIEJSZY ORGANIZM,  
SPRAWNIEJSZE  
TRAWIENIE

## Aktywne poranki

Dobrym rozwiązaniem w okresie zimowym są regularne ćwiczenia wykonywane w warunkach domowych. Ćwiczenia w domu nie będą wymagały specjalnego przygotowania czy przyrządów, a będą bardzo korzystne dla ruchomości stawów, sprawności mięśni oraz prawidłowego metabolizmu, co jest szczególnie istotne dla każdego stomika. Warto wprowadzić je jako stały element dnia, np. po śniadaniu.



## Przyjemne popołudnia

Polecamy ruch na powietrzu w postaci regularnych spacerów, który przynosi wiele pożytku: odpoczynek dla oczu, świeże powietrze w płucach. Zamiast spacerów możemy wybrać nordic walking, czyli marsz z kijkami. Także ruszajmy się na zdrowie!

### Ćwiczenie oddechowe na początek dnia

Usiądź na krześle, oprzyj plecy, stopy postaw pewnie na podłożu, ręce trzymaj swobodnie wzdłuż tułowia i patrz na wprost. Wykonując wdech unosi wyprostowane ręce przodem, następnie z wydechem opuszczaj je w dół. Powtórz ćwiczenie od 4 do 5 razy w swoim tempie.

PAMIĘTAJ ZANIM ZACZNIESZ ĆWICZYĆ SKONSULTUJ SIĘ ZE SWOIM LEKARZEM, CZY NIE MA ŻADNYCH PRZECIWSKAZAŃ.



## A na długie, zimowe wieczory...

W każdym z nas drzemie jakiś talent. Może to być zarówno szydełkowanie, wykonywanie biżuterii ręcznej, jak i fotografia. Możliwości jest wiele. Jeśli chcemy zacząć robić coś ciekawego w domu, możemy zainspirować się wideo-poradnikami dostępnymi w Internecie.

### Biżuteria...

Kilka lat temu bardzo popularne stało się ręczne robienie biżuterii. Biżuterię można wykonać ze specjalnych elementów lub tego co znajdziemy w domu. Teraz czas na uruchomienie naszej wyobraźni. Do dzieła!

### Kartki, albumy...

Ciekawym zajęciem jest tworzenie własnych kartek okolicznościowych, czy albumów ze zdjęciami. Ucieszą one nie tylko nasze oko, ale także rodziny i bliskich, ponieważ każda rzecz wymagająca odrobiny wysiłku robi większe wrażenie niż ta gotowa, kupiona w sklepie. Włóżmy w to nasze serce i otwórzmy umysł.

DODATKOWE ZAJĘCIA ROZWIJAJĄ ZARÓWNO NASZĄ PSYCHIKĘ, JAK I CIAŁO.



### Pomaluj mój świat

Ciekawą formą spędzania wolnego czasu jest rysowanie oraz malowanie.

Podstawowe zestawy początkującego malarza znajdziemy w Internecie lub sklepach z artykułami papierniczymi. Na początku warto zacząć ćwiczyć rysowanie grafitem na kartonie, ołówkiem lub kredkami. Stopniowo możemy zacząć wprowadzać kolorowe farby akrylowe, akwarelowe lub bardziej zaawansowane – olejne i tworzyć swoje dzieła na płótnach.

### Papierowe fantazje

Ciekawą formą arteterapii (czyli terapii sztuką) jest origami. Materiały potrzebne na jego wykonanie mamy zazwyczaj w domu, wystarczy po prostu arkusz papieru, aby po wykonaniu kilku ruchów stworzyć figurkę wzbudzającą podziw wśród znajomych.

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy, zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.

**Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,**  
czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.

