pacjent.gov.pl

5 sposobów na zdrową wiosnę

Data aktualizacji
2026-03-20

1. Pobudź organizm do ruchu

Aktywność fizyczna poprawia jakość snu i zmniejsza uczucie wiosennego zmęczenia. Kiedy robi się cieplej, masz więcej okazji, żeby spędzać wolny czas aktywnie, na świeżym powietrzu. O czym warto pamiętać?

- Spacer to dobra forma aktywności, od której możesz zacząć.
- Wycieczki rowerowe, jazda na rolkach czy bieganie na świeżym powietrzu pozwolą Ci dotlenić organizm i korzystać z promieni słonecznych.
- Swoją aktywność dostosuj do kondycji, wieku, stanu zdrowia i możliwości – nie przesadzaj, aby się nie przeforsować po zimowym zastoju.
- Ubieraj się odpowiednio do pogody – wyziębienie osłabionego organizmu sprzyja infekcjom.

2. Przestrzegaj zdrowej diety

Odpowiednio zbilansowana dieta wspiera regenerację organizmu po zimie i pomaga utrzymać prawidłowy poziom energii w ciągu dnia.

- Jedz produkty probiotyczne, czyli takie, które zawierają prozdrowotne żywe bakterie.
- Dodawaj do posiłków surowe warzywa, które mają najwięcej cennych składników odżywczych.
- Zadbaj o roślinne źródła białka w diecie (np. groch, ciecierzyca, soczewica).
- Jedz ryby, białe mięso i rośliny strączkowe.

Jeśli szukasz pomysłów, jak urozmaicić swój jadłospis – odwiedź portal **Diety NFZ**. Znajdziesz tam darmowe plany żywieniowe i porady.

3. Badaj się dla zdrowia

Wiosna to doskonały czas na badania profilaktyczne. Pomoże Ci w tym program **Moje Zdrowie.** To cykliczny bilans zdrowia dla osób od 20. roku życia, które są ubezpieczone w Narodowym Funduszu Zdrowia. Celem programu jest wczesne wykrycie niekorzystnych zmian w organizmie. Dzięki programowi sprawdzisz kondycję zdrowotną swojego organizmu, a wyniki omówisz z personelem medycznym, który przygotuje dla Ciebie indywidualne zalecenia i plan na zdrową przyszłość.

Z programu możesz skorzystać:

- co 5 lat (jeśli masz między 20 a 49 lat)
- co 3 lata (jeśli masz 50 lub więcej lat).

4. Zadbaj o sen

Nieregularny sen może nasilać wiosenne osłabienie organizmu. Wysypiając się wspierasz regenerację, odporność, koncentrację i nastrój. Przestrzegaj prostych zasad:

- Kładź się spać i wstawaj o stałych porach.
- Unikaj intensywnego światła ekranów wieczorem.
- Zadbaj o minimum 7-8 godzin snu.

5. Uważaj na wiosenne słońce

Mimo że jeszcze nie ma upałów, poziom promieniowania UV w kwietniu i maju bywa wysoki. Pierwsze promienie słoneczne są dla skóry szokiem, co może prowadzić do poparzeń. Tym bardziej, że po zimie w skórze jest jeszcze mała ilość ochronnej melaniny. Pamiętaj, że chociaż promienie UVA i UVB są niewidzialne, to równocześnie oddziałują na:

- komórki naskórka, czyli zewnętrzną warstwę skóry, powodując oparzenia – promienie UVB
- najgłębsze warstwy skóry właściwej, uszkadzając DNA w obrębie komórek – promienie UVA.

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV powoduje nie tylko przyspieszone starzenie się skóry, ale też uszkodzenie komórek, co z kolei może prowadzić do nowotworów skóry, m.in. do czerniaka. Dlatego nie czekaj ze stosowaniem kremów z filtrem do lata, lecz już teraz nakładaj je na skórę, gdy wychodzisz na zewnątrz. W ciepłe dni na odsłonięte fragmenty skóry nakładaj krem przeciwsłoneczny z wysokim współczynnikiem ochrony UV, co najmniej SPF 30.

Przeczytaj także

Zachowaj umiar przy wielkanocnym stole

Zgodnie z tradycją świąteczne śniadanie powinno obfitować w mięsa, jaja i słodkie wypieki. Dla zdrowia będzie jednak korzystniej, jeśli wielkanocne potrawy nie będą wiernie naśladować tradycji, tylko w rozsądny sposób do niej nawiązywać

Światło słoneczne i witamina D

Witamina D jest niezbędna naszym kościom. Nasz organizm potrafi ją wytwarzać pod wpływem światła słonecznego

Jak sobie radzić z alergią na pyłki?

Masz czerwone, łzawiące oczy lub powtarzające się kichanie i katar? To może być alergia na pyłki