CZYNNIKI ZABURZAJĄCE HOMEOSTAZĘ

co wytrąca organizm z równowagi

edubiologia.pl

1 UŻYWKI

Alkohol, nikotyna (papierosy), narkotyki, nadmiar kofeiny – zaburzają pracę narządów i układu nerwowego.

ALKOHOL



uszkadza wątrobę, mózg, serce

NIKOTYNA (PAPIEROSY)



zwęża naczynia, pogarsza pracę płuc i serca

NARKOTYKI



zaburzają pracę mózgu, uzależniają, osłabiają organizm

NADMIAR KOFEINY



podnosi ciśnienie, zaburza sen, rozdrażnia

2 STRES

Przewlekły stres podnosi ciśnienie, zaburza sen, odporność i trawienie.



3 NIEWŁAŚCIWY STYL ŻYCIA

ZŁA DIETA



nadmiar cukru, tłuszczu i soli obciąża organizm

ODWODNIENIE



zaburza pracę nerek, krążenia i koncentrację

BRAK RUCHU



osłabia mięśnie, pogarsza krążenie, sprzyja chorobom

NIEDOBÓR SNU



zmęczenie, gorsza pamięć, osłabienie odporności

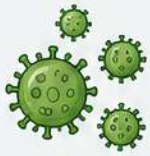
4 CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE

WYSOKA / NISKA TEMPERATURA



przegrzanie lub wychłodzenie zaburza pracę narządów

CHOROBY I INFEKCJE



wirusy i bakterie osłabiają organizm, powodują choroby

ZATRUCIA



substancje trujące uszkadzają komórki i narządy

5 JAK DBAĆ O RÓWNOWAGĘ?

ZDROWA DIETA



warzywa, owoce, pełnowartościowe produkty, ogranicz słodycze i tłuste jedzenie

SEN



7–9 godzin snu regeneruje ciało i umysł

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



ruch poprawia krążenie, odporność i nastrój

UNIKANIE UŻYWEK



nie sięgaj po alkohol, papierosy, narkotyki i nadmiar kofeiny

NAWODNIENIE



pij wodę regularnie – utrzymuj równowagę wodną organizmu

ZAPAMIĘTAJ!

- Używki, stres, zła dieta i brak snu zaburzają homeostazę.
- Czynniki zewnętrzne mogą wytrącić organizm z równowagi.
- Zdrowy styl życia wspiera pracę narządów i odporność.
- Homeostaza to równowaga – dbaj o nią każdego dnia!