



Byd o Les

Gwella eich cwsig

Gall diffyg cwsig gael effaith ddifrifol ar eich system imiwnedd, gan eich gwneud yn fwy agored i ddal annwyd a chael effaith andwyol ar eich lles dros misoedd y gaeaf. Ar yr adeg hon o'r flwyddyn mae'n esgus i gael rhai nosweithiau cynnar, ond mae'n bwysig cadw at eich oriau rheolaidd, felly ewch i'r gwely a chodi ar yr un amser bob dydd, hyd yn oed ar benwythnosau!



Yfwch ddigon o ddŵr

Mae arbenigwyr yn cynghori yfed tua 6-8 gwydraid o ddŵr bob dydd.

Os nad ydych chi'n teimlo fel yfed dŵr oer yn ystod yr hydref a'r gaeaf, beth am yfed dŵr cynnes, neu ddewis 'herbal tea' sydd hefyd yn cynnig llawer o fuddion, fel te mintys neu de gwyrdd?



Ymarfer corff rheolaidd

Yn ystod misoedd y gaeaf, gall fod yn anodd dod o hyd i'r awydd i gadw'n heini, gydag ymarfer corff yn aml yn cael ei aberthu o blaid nosweithiau cynnes dan do ar y sofffa.

Fodd bynnag, mae'n hanfodol cadw'n actif yn ystod y gaeaf. Argymhellir mynd am dro am fwy nag 20 munud y dydd, pum diwrnod yr wythnos, er mwyn lleihau'r bygythiad o salwch yn ystod y misoedd oer.



Ychwanegu sbeis

Nid yn unig y mae nionod, garleg a sinsir yn ychwanegu blas at eich prydau ac yn gwneud bwyd yn flasus, maent hefyd yn helpu i wella swyddogaeth imiwnedd.

Mae garleg yn arbennig yn hwb imiwnedd dwys, gan ladd sawl math o facteria a firsau.

Mae cyri yn bryd hyfryd i'n cynhesu hyfryd dros y gaeaf, ac mae ychwanegu tyrmerig yn help i gadw'n system imiwnedd weithredu yn dda.



Bwytwch y pethau iawn

Oeddech yn gwybod bod diet dda hefyd yn medru helpu gwella iechyd meddwl?

Fitamin C yw un o'r fitaminau mwyaf pwerus sy'n hybu imiwnedd - bwydydd megis orennau, ffrwyth ciwi a brocoli. Mae ffibr hydawdd a geir mewn afalau, ceirch a chnau hefyd yn dda ar gyfer rhoi hwb i'ch system imiwnedd.

Mae astudiaethau wedi dangos y gall asidau brasterog omega 3 (a geir mewn pysgod a chnau) helpu i leihau iselder.

