

# SEKRETY ODPORNOŚCI

**Deszczowa jesień i mroźna zima Cię nie przestraszą. Pokonałeś bakterie i wirusy. Po prostu wzmocnij swoją obronę!**



Każdego dnia jesteś narażony na różne bakterie i wirusy. Nie da się tego uniknąć. Jeśli jednak Twój układ odpornościowy jest silny i działa prawidłowo, nie zrobią ci krzywdy. Doradzimy Ci, co możesz zrobić, aby maksymalnie zapobiegać chorobom. Nawet drobne zmiany w codziennym życiu mogą zdziałać cuda.

## **1. Mądrze układaj jadłospis**

Wszystko, co jemy, albo wzmocnia system odpornościowy, albo utrudnia jego funkcjonowanie. Dobra dieta powinna być bogata w pełnowartościowe białko, ponieważ organizm wytwarza przeciwciała z zawartych w niej aminokwasów w celu zwalczania zagrożeń zdrowotnych. Głównym źródłem białka jest mięso.



Ale można je z powodzeniem zastąpić, przynajmniej częściowo, rybami, soją i roślinami strączkowymi. W codziennej diecie nie powinno zabraknąć również witamin i minerałów. Należy jednak ograniczyć ilość węglowodanów (spowalniają one działanie sił obronnych), a także tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (m.in. smalec, masło, tłuste mięsa, wędliny). Podnoszą poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi. A im wyższy, tym mniejsza zdolność białych krwinek do wchłaniania bakterii.

## 2. Jedz dobre tłuszcze



Dobre kwasy tłuszczowe, kwasy tłuszczowe pochodzenia roślinnego i kwasy tłuszczowe omega-3 dostarczają organizmowi budulca do produkcji hormonów przeciwzapalnych zwanych eikozanoidami. Substancje te instruują układ odpornościowy, co ma robić, aby działał lepiej. Najzdrowsze tłuszcze roślinne to rzepak i oliwa z oliwek. Kwasy omega-3 znajdują się głównie w rybach zimnomorskich (łosoś, tuńczyk, sardynki), a także w orzechach włoskich, pestkach dyni i nasionach lnu.

### 3. Delektuj się obiadem



Staraj się nie jeść w pośpiechu. Jeśli jemy szybko, organizm wytwarza mniej enzymów trawiennych, a żywność nie jest odpowiednio przetwarzana. W rezultacie różne składniki odżywcze nie są w pełni wchłaniane przez organizm. Tak więc systemowi odpornościowemu może ich również brakować.

### 4. Myśl pozytywnie



Naukowcy twierdzą, że szczęśliwa osobowość i radość z życia są bardzo ważne dla kondycji układu odpornościowego. Ludzie, którzy są pozytywnie nastawieni do otaczającej ich rzeczywistości, są mniej podatni na choroby zakaźne, mają lepsze zdrowie i żyją dłużej.

### 5. Spotykaj się z przyjaciółmi





Osoby z rozbudowanymi powiązaniem społecznymi lepiej radzą sobie z przeziębieniami i stresem. Okazało się, że ich układ odpornościowy był o 20 procent silniejszy niż u ludzi, którzy się zamknęli w sobie.

## 6. Więcej spaceruj



Ćwiczenia mogą usprawnić pracę układu odpornościowego. Osoby aktywne fizycznie rzadziej chorują i szybciej wracają do zdrowia. Najbardziej korzystny jest umiarkowany wysiłek. Za duży - osłabia obronę. Więc ćwicz zgodnie ze swoimi umiejętnościami, ale regularnie. Przynajmniej 3 razy w tygodniu. Mogą to być ćwiczenia na siłowni, cardio, jazda na rowerze. Nawet energiczne spaceruje. Ćwiczenia na świeżym powietrzu wzmacniają i oczyszczają organizm. Podczas marszu częściej oddychamy powietrzem. Dlatego im więcej tlenu dociera do tkanek, tym lepiej mogą one usuwać różne toksyczne substancje. Oszczędza to pracę układu odpornościowego. Jednak, aby to zrobić, musisz chodzić przez co najmniej pół godziny dziennie. Wykazano również, że chodzenie przez 30-45 minut może zwiększyć liczbę komórek odpornościowych. Ten stan utrzymuje się przez wiele godzin po chodzeniu.

## 7. Często się śmieje



Śmiech korzystnie wpływa na układ odpornościowy na trzy sposoby. Wywołuje pozytywne emocje, które prowadzą do wzrostu liczby komórek odpornościowych. Wibruje przeponę, co stymuluje system obronny organizmu do lepszego funkcjonowania. Pogłębia oddychanie, dzięki czemu do płuc dociera trzykrotnie więcej powietrza. Mózg jest wtedy w pełni dotleniony i zaczyna wydzielać endorfiny, które są naturalnymi substancjami przeciwzapalnymi. Jesteśmy więc podwójnie chronieni przed infekcją.

## **8. Pamiętaj o odpoczynku**



Jeśli nadal będziesz przepracowany i zmęczony, prędzej czy później odczujesz jego skutki i zaczniesz mieć infekcję. Zwalczanie ich dodatkowo osłabia układ odpornościowy. To stworzy błędne koło. Staraj się więc planować swoje działania w taki sposób, aby każdego dnia dać przynajmniej czas na relaks. Jeśli czujesz się zmęczony po powrocie do domu z pracy, zdrzemnij się.

## **9. Śpij długo i mocno**



Brak snu może znacznie osłabić układ odpornościowy. Następnie wytwarza mniej przeciwciał, co oznacza, że stajemy się bardziej podatni na wszelkie infekcje. Spróbuj więc spać 6-8 godzin (jest to ilość snu, której potrzebuje większość ludzi). Jeśli masz problemy z zasypianiem lub budzeniem się w nocy, staraj się zawsze kłaść spać o tej samej porze i odpowiednio wcześnie (najzdrowszy czas na sen przypada przed godziną 22:00), aby po północy zapaść w głęboki sen. Nie jedz ani nie ćwicz przed pójściem spać. Może to utrudnić zasypianie.

## 10. Pokonaj stres



Układ odpornościowy jest połączony z układem nerwowym. Gałęzie włókien nerwowych penetrują tkanki węzłów chłonnych, śledziony, szpiku kostnego i grasicy. Są to narządy, które wytwarzają i przechowują białe krwinki. W sytuacjach stresowych organizm uwalnia tzw. hormony stresu, m.in. kortyzol. Kiedy stres się przedłuża, uszkodza komórki T w grasicy i uwalnia je do krwiobiegu, zanim osiągną pełną dojrzałość i sprawność. Przewlekły stres zmniejsza również czujność i skuteczność sił obronnych. Stresujące sytuacje są nieuniknione. Możesz jednak nauczyć się łagodzić stres. Po pierwsze, nie tłum swoich emocji. Porozmawiaj o swoim problemie. Bieganie, ćwiczenia – to świetny sposób na stres.

## 11. Rzuć palenie



Kiedy palisz, powstają wolne rodniki. Konieczność ich ciągłego eliminowania znacznie zwiększa presję na siły obronne organizmu. Jeśli nie ma możliwości rzucenia palenia, ogranicz przynajmniej liczbę wypalanych papierosów w ciągu dnia. I pamiętaj, aby zwiększyć dzienną dawkę przeciwutleniaczy, zwłaszcza witaminy C.

## 12. Nie nadużywaj alkoholu



Alkohol zmniejsza podaż witamin do organizmu, co znacznie pogarsza pracę układu odpornościowego. Nie musisz w ogóle przestać pić. Kieliszek alkoholu lub kieliszek czerwonego wina dziennie Ci nie zaszkodzi.

## 13. Hartuj się





Hartowanie organizmu to świetny trening dla układu odpornościowego. Dzięki temu organizm lepiej znosi niższe temperatury i ich gwałtowne zmiany zimą. Jesteśmy na nie narażeni np. gdy się rozgrzejemy i wysiadamy z autobusu na mroźne powietrze. To często prowadzi do przeziębienia. Idealne zabiegi hartowania to:

- Brodzenie w zimnej wodzie. Wlej tyle wody do wanny, aby nie sięgała twoich kostek i nie kapłała do niej. Zaczynij od 1 minuty i wydłuż czas zabiegu o 1 minutę dziennie (maksymalnie do 6 minut dziennie).
- Naprzemienne prysznice. Zimne i ciepłe. Najlepiej stosować je na noc przed pójściem spać.

#### **14. Pomyśl o szczepionce**



Nawet silny i zdrowy układ odpornościowy może nie uchronić Cię przed grypą. Potrafi tylko szybko i skutecznie usunąć te patogenne mikroorganizmy, które zna i pamięta. Niestety wirusy wywołujące gripę ciągle się zmieniają. Tak więc za każdym razem obrona organizmu, przed atakiem, musi najpierw „dopaść” wroga od podstaw. W tym czasie możesz zachorować. Opracowywana każdego roku szczepionka wykorzystuje najbardziej agresywny wirus grypy ostatniego roku, aby zmniejszyć to ryzyko. Najlepszy czas na zaszczepienie się na gripę to okres od września do października.

#### **15. Wykorzystaj moc roślin**



Niektóre mają właściwości stymulujące układ odpornościowy. Czasami warto wykorzystać ich umiejętności. Szczególnie późną jesienią i zimą jesteśmy najbardziej podatni na przeziębienia i infekcje grypopodobne.

- Echinacea. Zwiększa liczbę limfocytów i poprawia zdolność fagocytów do wchłaniania bakterii.



- Żeń-szeń. Poprawia odporność organizmu na bakterie, wirusy, grzyby i wolne rodniki. Aktywuje pracę komórek układu obronnego, zwłaszcza tych, które przyswajają drobnoustroje.



- Aloes. Pobudza układ odpornościowy. Posiada właściwości bakteriobójcze.



- Grejpfrut. Wyciągi z tego owocu działają antyseptycznie i pomagają zwalczać przeziębienia.



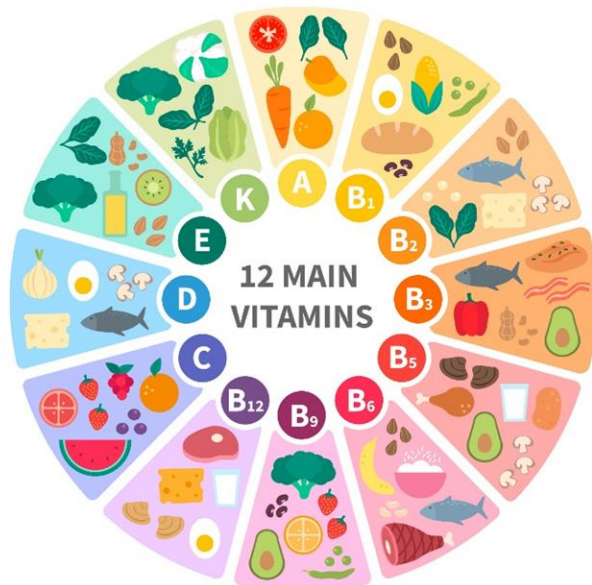
- Owoce noni. Ich sok wzmacnia obronę organizmu i ma właściwości antybakteryjne.



## Nie żałuj sobie witamin i mikroelementów

Co kilka dni organizm wymienia jedną czwartą swoich komórek obronnych, zwanych krwinkami białymi. Niektóre z nich mają krótszą żywotność tylko 36 godzin, po czym są zastępowane nowymi. Aby proces ten przebiegał

sprawnie, potrzebne są różne składniki odżywcze, zwłaszcza niektóre witaminy i minerały. Powinny być uwzględnione w codziennej diecie.



- Miedź. Dzięki niej nowe białe krwinki są w stanie skutecznie zwalczać patogenne mikroorganizmy. Znajdziesz ją w ostrygach, prażonych orzechach sojowych, orzechach, pestkach dyni i czekoladzie.
- Cynk. Wraz z jego udziałem w szpiku kostnym powstają białe krwinki. Monitoruje również pracę grasicy, która jest producentem limfocytów T. Dobrymi źródłami cynku są owoce morza, mięso i rośliny strączkowe.
- Witamina A. Jej niedobór może prowadzić do zmniejszenia grasicy, co z kolei prowadzi do zmniejszenia liczby białych krwinek krążących w organizmie. Witamina ta znajduje się w mięsie (zwłaszcza w wątrobie), maśle, pełnym mleku i serze.
- Kwas foliowy i witamina B12. Kontrolują produkcję białych krwinek w szpiku kostnym. Kwas foliowy znajduje się w gotowanej i innych fasolach, szpinaku, szparagach i zielonych warzywach liściastych. Witamina B12 występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego, głównie ostrygach, chudej wołowinie, chudym mleku, jajach.
- Witamina E. Wspomaga siły obronne przed wolnymi rodnikami. Kiedy bakterie atakują, zwiększa ich aktywność. Najlepszymi źródłami tej witaminy są: nasiona słonecznika, orzeszki ziemne, kiełki pszenicy, gotowany szpinak, oleje roślinne, oleje rybne, orzechy, jajka, ryby.
- Witamina C. Zapewnia prawidłowy proces wychwytu leukocytów z procesów mikrobiologicznych. Są bogate w: sok pomarańczowy, czarna porzeczka, kiwi, pietruszka, brukselka i kapusta.

Uwaga! Powyższe porady są jedynie sugestiami i nie zastępują wizyty u eksperta. Pamiętaj, jeśli pojawią się jakiegokolwiek problemy zdrowotne, zawsze skonsultuj się z lekarzem!

