



PORADNIK – JAK NATURALNIE WSPIERAĆ ODPORNOŚĆ !

Odporność organizmu należy systematycznie wzmacniać szczególnie w okresie jesienno – zimowym. Warto zatem pomyśleć o przygotowaniu organizmu do walki z infekcjami. Poniżej przedstawiamy kilka przykładów.



1. Śniadanie - najcenniejszy posiłek dnia

Komórki układu odpornościowego podejmują walkę z drobnoustrojami tylko wtedy, gdy są regularnie odżywiane. Dlatego pierwszy posiłek należy zjeść w ciągu godziny od wstania z łóżka. Śniadanie powinno być rozgrzewające i sycące, ale nie może zbyt obciążać przewodu pokarmowego. Nie powinno zabraknąć w nim węglowodanów, białka i witamin. Musli, płatki z mlekiem lub jogurtem albo kanapka z pieczywa z mąki gruboziarnistej, ser albo jajko i owoce.



2. Zróżnicowana dieta

Wybieraj zupy, które są szybkie w przygotowaniu oraz rozgrzewają i dostarcza wielu witamin i minerałów. Zjedz kawałek chudego mięsa lub ryby, do tego kaszę czy ryż brązowy, surówkę albo jarzyny z wody.

3. Warzywa

Do każdego posiłku jedz warzywa, najlepiej na surowo lub ugotowane na parze. Owoce jedz z umiarem. Ale dwa jabłka dziennie to twój obowiązek dla zdrowia i urody 😊. Świeże produkty w okresie jesienno zimowym możesz zastąpić mrożonkami.



4. Naturalne witaminy

Jedz cytrusy, brokuły, natkę, paprykę, porzeczki i szpinak - zawierają witaminę C, która pomagającej skutecznie rozprawić się z zarazkami. Sprawne działanie systemu obronnego zapewnia również witamina B6 - jest w bananach, awokado, rybach, drobiu, wołowinie i ziemniakach. Witamina E wspiera siły obronne w walce z wolnymi rodnikami. Znajduje się w orzechach, nasionach słonecznika, szpinaku, olejach roślinnych, rybach. Dla systemu obronnego ważna jest też witamina A, która stymuluje produkcję białych ciałek krwi. Jej dobrym źródłem jest masło, wątróbka, mleko i ser.

5. Dieta bogata w cynk

Raz w tygodniu zrób sobie dzień diety bogatej w cynk: żytni pełnoziarnisty chleb, wątróbka z ciemnym ryżem, a na kolację np. puszka ostryg. Nie przedawkujesz – cynk jest słabo przyswajany, a większość z nas ma niedobór tego minerału. Tymczasem cynk jest potrzebny do produkcji białych krwinek odpowiedzialnych za odporność organizmu.

6. Zdrowe przekąski

Miej pod ręką cząstki pomarańczy, mieszankę tzw. studencką (różne orzechy i rodzynki), kawałki jabłka, marchew, suszone morele, migdały, pestki dyni czy słonecznika. Pogryzaj je zamiast batoników, ciasteczek i chipsów. Dostarczysz organizmowi cennych witamin i minerałów, zamiast niepotrzebnych pustych kalorii. Cukier i nadmiar tłuszczów osłabia odporność.





7. Herbatki owocowe

Zamiast kolejnej kawy lub herbaty wypij herbatkę z dzikiej róży, aronii, malin, czarnej porzeczki – dostarczają mnóstwo witamin, wzmacniają organizm i łagodzą stres. Na chłodne dni idealne są rozgrzewające herbaty z dodatkiem imbiru lub cynamonu.



8. Dobre tłuszcze

Kwasy tłuszczowe pochodzenia roślinnego, a także omega-3, dostarczają organizmowi budulca do produkcji hormonów przeciwzapalnych (eikozanoidy), które usprawniają pracę układu odpornościowego. Do najzdrowszych tłuszczów roślinnych należą olej rzepakowy i oliwa z oliwek. Natomiast najlepszym źródłem omega-3 są ryby morskie, orzechy włoskie i siemię lniane.

9. Tran

W okresie jesienno-zimowym warto go pić na wzmocnienie. Powinni to robić zwłaszcza ci, którzy nie jedzą ryb, warzyw i owoców. Mimo że jest zdrowy, z zażywaniem go nie należy przesadzać. Pijąc tran, nie wolno brać innych preparatów zawierających witaminę A lub D. Kobiety w ciąży oraz osoby przyjmujące leki nasercowe i przeciwzakrzepowe przed rozpoczęciem kuracji powinny skonsultować się z lekarzem, ponieważ tran upośledza działanie niektórych preparatów. Tran należy zażywać zgodnie z zaleceniem lekarza albo informacjami podanymi na ulotce.

11. Cebula i czosnek

Mobilizują układ odpornościowy, działają bakteriobójczo. Cebulę i czosnek najlepiej jeść na surowo – dodawać do kanapek, sałatek, past, masła. Możesz przyrządzić sobie miksturę uodporniającą i zażywać ją profilaktycznie. Dla tych, którzy nie lubią czosnku, są preparaty czosnkowe.



12. Kiełki i natka

Są skarbnicą witamin i mikroelementów. Kiełkujące rośliny wytwarzają też chlorofil oraz enzymy wzmacniające i regenerujące organizm. Natka dostarcza niezwykle dużo żelaza. Kiełki i natkę można jeść same, dodawać do surówek, sałatek, posypywać nimi zupę, ziemniaki, sosy. Trzeba je spożywać na surowo, bo pod wpływem wysokiej temperatury tracą wartość odżywczą.

13. Miód

Każdy z nas powinien profilaktycznie jadać 1–2 łyżki miodu dziennie. Dostarcza witamin, mikroelementów, a także cennych enzymów, które mobilizują do walki system odpornościowy. Rozgrzewa, wzmacnia serce i regeneruje organizm. Działanie miodu wzmocnisz, dodając do niego soku z owoców lub ziół, np. z aloesu. Jesienią i zimą warto wypić na czczo szklanekę wody z łyżką miodu i sokiem wyciśniętym z połowy cytryny. Napój przygotuj wieczorem, rozpuszczając miód w letniej wodzie (gorąca pozbawi go cennych składników). Dobrą kuracją wzmacniającą (również dla dzieci powyżej 5. roku życia) jest też picie propolisu (wyciąg alkoholowy kitu pszczelego) 3 razy dziennie po 15 kropli przed jedzeniem przez 4 tygodnie. Przed infekcjami chroni również pyłek pszczeli.





14. Strój stosowny do pogody

Ubijaj się stosownie do pogody, najlepiej na cebulkę. Wtedy zawsze można zdjąć jedną warstwę, gdy zrobi się za ciepło. Nie zapominaj o szaliku i czapce. Prawie 30 proc. ciepła ucieka z organizmu przez głowę. Gwałtowne wychłodzenie organizmu prowadzi do obniżenia odporności. Często wietrz mieszkanie. Dbaj o to, by temperatura w domu nie przekraczała 20°C. Przegrzanie, tak jak oziębienie, sprzyja rozwojowi infekcji. Gdy zaczną grzać kaloryfery, używaj nawilzaczy powietrza lub powieś na kaloryferze mokre ręczniki.

15. Spacer

Ruch usprawnia pracę układu odpornościowego. Ale ćwiczenia trzeba wykonywać systematycznie przynajmniej 3 razy w tygodniu. Możesz chodzić na basen, na siłownię lub gimnastykować się w domu przy otwartym oknie. Korzystaj z każdej okazji, żeby pobyc na świeżym powietrzu. Mimo deszczu czy siarczystego mrozu wyjdź na spacer, a w weekend wyciągnij rodzinę na dłuższą wędrowkę za miastem. Spaceruj energicznym krokiem, oddychając głęboko. Nabieraj powietrze nosem i powoli wydychaj ustami.



16. Sauna

To dobry sposób na wzmocnienie systemu immunologicznego (na skutek utraty wody gęstnieje nam krew i wówczas zaczyna się wzmożona produkcja ciał odpornościowych), oczyszczenie (z potem eliminowanych jest z niego wiele substancji toksycznych) i dotlenienie organizmu (w upale szybciej oddychamy). Ponadto wysoka temperatura podnosi ciepłotę ciała o 2–3°C, a tego nie lubią zarazki. Z sauny nie powinny jednak korzystać osoby, które mają trądzik, z niewydolnością oddechową, skazą krwotoczną, kobiety w ciąży i trakcie miesiączki.

17. Hartowanie organizmu

Zahartowany organizm lepiej znosi jesienno- -zimowe chłody i gwałtowne zmiany temperatury, których o tej porze roku trudno uniknąć. Brodzenie w zimnej wodzie. Nalej do wanny zimnej wody, aby zakryła stopy, i drepcz w niej. Zaczynaj od minuty i wydłużaj czas do 5 minut. Naprzemienny prysznic. Zaczynaj od polewania się ciepłą wodą, potem stopniowo ją schładzaj, aż będzie zimna. Powtórz 4–5 razy. Kąpiel zakończ zimną wodą. Zabieg podnosi odporność i dodaje energii, dlatego najlepiej go stosować rano.

20. Odpoczynek

Staraj się tak planować zajęcia, żeby codziennie znaleźć czas tylko dla siebie. Ważne, by robić wtedy to, co się chce, bo tylko w ten sposób można wyłączyć emocje, odpocząć i zregenerować siły. Poczytaj książkę, obejrzyj serial, spotkaj się ze znajomymi. Osoby, które po pracy czują się bardzo zmęczone, mogą uciąć sobie krótką drzemkę (pod warunkiem, że dobrze śpią w nocy). W dni wolne od pracy nie nadrabiaj zaległości z całego tygodnia – nie ślęcz nad pracą biurową ani nie rób gruntownych porządków. Ważnym elementem odpoczynku jest spokojny sen (7–8 godzin). Osoby przepracowane i niewyspane łatwiej łapią infekcje.





21. Uśmiech

Śmiech wpływa korzystnie na układ odpornościowy, i to na trzy sposoby. Wyzwala pozytywne emocje, co prowadzi do zwiększenia produkcji komórek odpornościowych. Uaktywnia pracę przepony, pobudzając siły obronne do działania. Pogłębia oddech i dotlenia mózg, który zaczyna wówczas wytwarzać więcej endorfin, naturalnych substancji przeciwzapalnych. Dlatego osoby o pogodnym usposobieniu rzadziej chorują.



Unikaj !

Niebezpiecznych używek

Alkohol, papierosy niszczą witaminy A, C, E i B oraz selen, cynk i inne mikroelementy, które pomagają zwalczać groźne dla układu immunologicznego wolne rodniki. Wysokoprocentowe trunki zabijają znajdujące się w krwi i w limfie komórki odpornościowe. Nie pal i unikaj przebywania w zadymionych pomieszczeniach. Jeżeli nie potrafisz zerwać z nałogiem, dostarczaj organizmowi więcej przeciwutleniaczy.

Stres - wróg układu odpornościowego

Układ odpornościowy jest połączony z systemem nerwowym i długotrwały stres zmniejsza sprawność sił obronnych. Stresu nie da się uniknąć, ale trzeba nauczyć się z nim radzić. Nie tłum w sobie emocji i nie bierz na siebie zbyt dużo obowiązków. Wybierz ulubioną formę relaksu – biegaj, ćwicz, słuchaj muzyki. Weź odprężającą kąpiel z dodatkiem olejku lawendowego lub liści melisy i z dystansem spójrz na stresujące cię sytuacje.