

Parasol zwany odpornością

To układ immunologiczny decyduje o naszym zdrowiu i dobrym samopoczuciu – jeśli działa sprawnie, organizm wybroni się przed każdą chorobą. A jeśli nawet dopadnie nas infekcja, jej przebieg będzie lekki i... krótki. Podpowiadamy, jak wzmocnić odporność, by zawsze czuć się wspaniale.

Sprawne działanie układu immunologicznego zależy od wielu czynników, od wrodzonych, dziedziczonych osobniczych właściwości począwszy, przez przebyte choroby (niektóre zapewniają odporność na całe życie!) i stosowane leki, styl i warunki życia, dietę oraz aktywność fizyczną, aż po psychiczne nastawienie, samopoczucie i reakcje na stres, jak i klimat, w jakim żyjemy, pory roku i warunki atmosferyczne. Istotną sprawą jest również nasz wiek – już po 40 roku życia odporność zaczyna, niestety, słabnąć. To jednak wcale nie znaczy, że niczego nie da się zrobić – naprawdę można wesprzeć jej działanie. Podpowiadamy, jak.

System superskomplikowany

Wyróżniamy dwa rodzaje odporności: swoistą i nieswoistą. Ta pierwsza może być naturalna, uzyskana wskutek przebycia danego zakażenia, lub nabyta, „sztuczna” – przez przyjęcie szczepionek ochronnych. Odporność nieswoista to inaczej pierwsza linia obrony organizmu, składająca się z wielu połączonych ze sobą elementów – stanowią ją m.in. nieuszkodzona skóra i błony śluzowe, a także wszystkie naturalne odruchy, takie jak gorączka, kaszel, wymioty i biegunka, wydzieliny – łzy, ślina, sok żołądkowy. Jeśli te zapory są słabe, wróg, czyli zarazki, łatwo przez nie przenikają. Zanim jednak rozpanoszą się w komórkach organizmu, czeka je bój na drugiej linii frontu: najpierw z krążącymi we krwi i limfie leukocytami (makrofagami), a po-

tem – jeśli przeżyją starcie – z limfocytami T i B, produkującymi przeciwciała. Te groźne dla intruzów komórki są rozproszone w płynach i tkankach organizmu, zwłaszcza w węzłach chłonnych, krwi i w limfie. Oprócz wytwarzania przeciwciał limfocyty różnego typu odpowiedzialne są za tzw. pamięć immunologiczną – przechowują informacje o odporności na niektóre wirusy. Odpowiadają również za niszczenie komórek rakowych i unicestwiają wolne rodniki, niesparowane cząsteczki tlenu uszkadzające tkanki – bronią zatem organizm nie tylko przed zewnętrznym „najeźdźcą”, ale również przed wewnętrznymi zagrożeniami. Aby jednak limfocyty mogły dobrze pracować, potrzebują wsparcia różnych związków dostarczanych wraz z dietą, np. witamin, minerałów, specjalnych białek itp.

Wspomaganie na talerzu

Tak naprawdę organizm sam podpowiada, co robić, by czuć się dobrze: na sprawne działanie układu immunologicznego wpływa wszystko to, co zapewnia nam zdrowie, urodę i doskonałe samopoczucie, a więc dieta, ruch na świeżym powietrzu, regularny wypoczynek.

By wesprzeć odporność i poczuć się świetnie, zacznijmy zatem od niewielkich modyfikacji w menu. Zamiast jadać produkty przetworzone, pełne konserwantów i sztucznych barwników, spróbujmy wprowadzić do diety świeże, surowe warzywa i owoce oraz dania pieczone lub gotowane, bogate w witaminy z grupy B (ryby, wieprzowina, jaja, wątróbka, żółty ser, brokuły, otręby, drożdże), magnez (jabłka, fasola biała, soja, kasza, kakao), cynk (chude mięso, drób, ryby, kasze, chleb pełnoziarnisty), żelazo (szpinak, orzechy, mięso, wątróbka), selen (zboża, mięso, jaja, nabiał, ryby) oraz koenzym Q10 (ryby: łosoś, makrela, sardynki).



We wzmacniającym menu nie może zabraknąć również czosnku, cebuli i miodu. Te naturalne środki naprawdę skutecznie walczą z osłabieniem organizmu i przyspieszają zwalczanie ewentualnych infekcji. Czosnek i cebula działają jak naturalne antybiotyki, a to dzięki zawartości allicyny, substancji o silnym działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym i przeciwwirusowym.

Ważne antyoksydanty

By wspomóc działanie układu immunologicznego, powinniśmy także zwrócić szczególną uwagę na dostarczanie organizmowi związków, które zwalczają wspomniane już wolne rodniki, inaczej oksydanty lub utleniacze. Są to powstałe podczas procesów metabolicznych nadreaktywne formy tlenu o ujemnym ładunku – kiedy połączą się z cząsteczką dodatnią, dochodzi do reakcji utleniania. Dla nas oznacza to tyle, że wolne rodniki jak gorące iskry uderzają w tkanki, niszcząc komórki. Nie jesteśmy wobec nich bezbronni – organizm do pewnego stopnia broni się przed utleniaczami, korzystając z pomocy odpowiednich substancji, które wychwytyują je i neutralizują, hamując stopień utleniania komórek i tkanek ciała. Substancje te, nazywane „wymiataczami” lub antyoksydantami, to obecne we krwi enzymy (osłony fizjologiczne, czyli takie, które organizm wytwarza samodzielnie) i związki zewnętrzne, czyli różne składniki odżywcze czerpane z diety. Są nimi m.in. witaminy (A, C, E), niektóre składniki mineralne, związki pochodzenia

roślinnego, jak beta-karoten i flawonoidy, a także niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe NNNKT, zwłaszcza Omega-3 oraz glutation, luteina i inne. Glutation, związek wykorzystywany „na pierwszej linii frontu” do obrony przed nadmiernymi reakcjami utleniania, jest wprawdzie produkowany przez organizm, ale tylko w niewielkich ilościach i przy obecności dużych dawek witaminy C. Dlatego warto wspomóc „produkcję” i zadbać o odpowiednią dietę: glutation znajduje się m.in. w awokado, szparagach, brokułach, kapuście, czosnku, cebuli.

Jeżówka, żeń-szeń i spółka

W „aptece Natury” znajdziemy także wiele skutecznych specyfików o działaniu wspierającym osłabiony organizm. Możemy sięgnąć np. po preparaty echinacei, czyli jeżówki purpurowej o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym, czy też po suplementy na bazie żeń-szenia, rośliny o właściwościach poprawiających sprawność fizyczną i psychiczną, a także wzmacniających odporność.

Godne polecenia są również suplementy białkowe, wspierające produkcję glutationu – wspomnianej już substancji podwójnie sprzyjającej naszej odporności: po pierwsze warunkuje prawidłową pracę limfocytów, po drugie zapobiegając skutkom działania oksydantów. Nie zapomnijmy również o dobrodziejstwach miodu i propolisu oraz minerałów – cynku i seleniu. Warto sięgnąć także po probiotyki, bakterie kwasu mlekowego, zawarte w jogurtach, kwaśnym mleku, ogórkach i kiszzonej kapuście oraz w aptecznych preparatach.