

Odporni czyli zdrowi

To właśnie nasz system immunologiczny decyduje o doskonałej kondycji lub chorobie organizmu. Bez niego zginęlibyśmy marnie, zaatakowani milionową armią bakterii i wirusów. Odporność to nasze prywatne siły zbrojne, które dzień i noc chronią zdrowie. Dbajmy, by zawsze były gotowe do akcji!



Na straży zdrowia stoi układ immunologiczny, który nieustannie odiera ataki chorobotwórczych drobnoustrojów – wirusów, bakterii, grzybów, pierwotniaków i pasożytów, które próbują wtargnąć do organizmu różnymi drogami: przez skórę i błony śluzowe, układ oddechowy i pokarmowy. Jego sprawne funkcjonowanie to właśnie odporność, czyli zdolność organizmu do obrony przed wrogiem „najazdem” z wewnątrz.

Jak to działa?

Aby nasza osobista armia mogła szybko i sprawnie walczyć, wszystkie jej elementy obronne, połączone ze sobą skomplikowanymi zależnościami, muszą działać tak precyzyjnie, jak mechanizm szwajcarskiego zegarka. Pierwszą barierę ochronną stanowią nieuszkodzona skóra i błony śluzowe, a także naturalne odruchy, takie jak: gorączka, kaszel, katar, łzawienie oczu, wymioty i biegunka. Jeśli jednak intruzom uda się wtargnąć do organizmu, mają do czynienia z wieloma wyspecjalizowanymi komórkami: najpierw z krążącymi we krwi i limfie leuko-

cytami (makrofagami), a potem – jeśli przeżyją starcie – z limfocytami T i B, produkującymi przeciwciała.

Siła odporności zależy od wielu czynników: naturalnych właściwości obronnych, które dziedziczymy, od warunków i stylu życia, diety i aktywności, a także predyspozycji psychologicznych. Bardzo często nieświadomie ją obniżamy: nadużywamy antybiotyków i leków, na co dzień stosujemy detergenty i antyseptyczne środki do higieny najbliższego otoczenia, a oprócz tego źle się odżywiamy, nie dostarczając organizmowi niezbędnych mu witamin i minerałów. To wszystko ułatwia wrogim drobnoustrojom atak i agresywną okupację naszych organizmów.

Wzmacniaj – naturalnie!

Możemy zrobić wiele, by wesprzeć działanie odporności. Wpływa na nią korzystnie wszystko to, co zapewnia nam zdrowie i doskonałe samopoczucie: odpowiednio zbilansowana dieta, ruch na świeżym powietrzu, wypoczynek i relaks w towarzystwie osób, które lubimy. Nasze babcie nie bez powodu polecały też całoroczne hartowanie ciała poranną gimnastyką przy otwartym oknie, krótkimi zimnymi lub naprzemiennymi prysznicami – zanim wzdrygniesz się na samą myśl o lodowatej strużce wody spływającej Ci po plecach, wiedz, że przyzwyczajenie organizmu do nagłych zmian temperatury usprawnia mechanizmy termoregulacji i mobilizuje siły obronne. Oprócz tego krótki, chłodny tusz pobudza krążenie krwi, dodaje energii i wspaniale poprawia koloryt cery – może jednak dasz się przekonać?

Pracę układu odpornościowego można również wspomóc, czerpiąc z „ziołowej apteczki” – natura zna wiele skutecznych sposobów, by wzmocnić osłabiony organizm. Polecane jest zwłaszcza przyjmowanie preparatów (krople, tonik, kapsułki) echinacei, czyli jeżówki purpurowej, miodu manuka, propolisu, witaminy C 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.

Kurację suplementami wzmacniającymi odporność często wspomaga się dietą pełną świeżych warzyw i owoców, przy jednocześnie zmniejszonej zawartości pokarmów zawierających tłuszcze zwierzęce i węglowodany.

Tylko spokojnie...

Podobno kiedy „cierpi dusza”, choruje także ciało. Wiele w tym prawdy – długotrwały stres osłabia organizm i sprawia, że staje się on podatny na wiele chorób. Dlatego postaraj się unikać częstych irytujących sytuacji i zdenerwowania, a jeśli już Ci się zdarzą, zawsze spróbuj rozładować towarzyszące im napięcie. Warto znaleźć sposób relaksu, który będzie Ci najbardziej odpowiadał: może to być spacerowanie, czytanie książek, słuchanie spokojnej muzyki. Pamiętaj, że świetnym sposobem na relaks, który w dodatku pozytywnie wpływa na poprawę odporności, jest... ruch. Uprawianie sportu – choćby miały to być tylko spacer – wzmacnia układ krążenia i poprawia odporność, dzięki czemu jesteśmy mniej narażeni na „złapanie” infekcji. Ruch i wysiłek zgodny z Twoimi możliwościami przyniesie Ci naprawdę wiele dobrego!

To poprawia odporność:

- dieta dostarczająca organizmowi witamin i minerałów, pełna warzyw i owoców, chudego mięsa, pełnoziarnistego pieczywa, kasz i makaronów,
- regularny wysiłek fizyczny – minimum 3 razy w tygodniu po 30–40 minut,
- spokojny 7–8 godzinny sen,
- rezygnacja z używek: palenia papierosów, picia alkoholu i zbyt dużej ilości kawy i mocnej herbaty,
- pozytywne relacje z najbliższymi.