

Odporność organizmu

Organizm człowieka musi posiadać odporność, aby bronić się przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych, takich jak bakterie, grzyby, pierwotniaki czy wirusy, substancje toksyczne itp.

Czym dokładnie jest odporność? Odporność organizmu to zdolność organizmu do zwalczania drobnoustrojów i patogenów, które mogą przyczyniać się do wywołania chorób.

Badaniem odporności organizmu zajmuje się immunologia (dziedzina nauki), a system odpornościowy nazywa się układem immunologicznym. Układ immunologiczny każdego człowieka nie pracuje w sposób jednakowy. Niektórzy ludzie mają mocniejszą odporność, a inni słabszą. Odporność człowieka jest uwarunkowana wieloma czynnikami co wynika w dużej mierze z genów ale też i ze sposobu, miejsca życia.

Nauka dowodzi, że dla kształtowania odporności kluczowe są pierwsze trzy lata życia dziecka, w czasie których rozwija się mikrobiom człowieka poprzez m.in. rozszerzanie diety, spacerowanie, hartowanie organizmu, suplementacja witaminy D.

Może zdarzyć się, że osoby, które do tej pory cieszyły się dobrą odpornością, rzadko chorowały, nagle zaczynają podupadać na zdrowiu, częściej łapią infekcje. Przyczyn może być dużo, ale może to mieć związek m.in. z niewłaściwą dietą, w której brakuje składników mineralnych i witamin, a zbyt wiele jest barwników, konserwantów, cukru i węglowodanów. Nieodpowiednie żywienie mocno osłabia układ odpornościowy i sprawia, że staje się on podatny na wnikanie wirusów i bakterii. Ważne w kształtowaniu odporności jest również nawadnianie organizmu. Słaba odporność w dużej mierze wynika z mikroflory jelitowej ponieważ niemal 80 procent komórek odpornościowych pochodzi z jelit. Wzmacniając mikroflorę jelitową, stymulujemy do pracy nasz układ odpornościowy. Spadek odporności może wynikać też z niedoboru snu, szczególnie w okresach bezsenności, pogorszenia jakości snu spowodowanego np. stresem. Innymi konsekwencjami osłabienia układu odpornościowego mogą być częste infekcje oraz konieczność sięgania po leki dodatkowo osłabiające układ immunologiczny - antybiotyki. Aktywność fizyczna, hartowanie to następne czynniki warunkujące odporność człowieka. I oczywiście środowisko w którym żyjemy, czyste powietrze to kolejne czynniki wzmacniające odporność.

Można więc powiedzieć, że zasoby i siły całego naszego organizmu uczestniczą w budowaniu odporności, a najprostszym sposobem określenia co jest potrzebne dla zachowania odporności jest stwierdzenie – jak najlepsza kondycja ogólna naszego organizmu.

Jak wynika z powyższego o odporność organizmu musimy dbać przez całe życie. Nasz tryb życia, dieta, aktywność fizyczna itp. w dużej części odpowiadają za naszą odporność. Pamiętajmy również, że gdy złapiemy przeziębienie w pierwszej kolejności sięgnijmy po naturalne preparaty poprawiające odporność.

Joanna Przeworska-Erazmus

Źródło: Malinowska M., Tokarz-Deptuła B., Deptuła W. „Mikrobiom człowieka” 2016,