

Odporność

O tej porze roku często dopadają nas różnego rodzaju infekcje. Ma to w dużej mierze związek z brakiem odporności. Naturalna odporność to ochrona, którą rozwijamy, kiedy nasze ciało zwalcza infekcję. Układ odpornościowy wytwarza przeciwciała, które niszczą atakujące nas zarazki i zapamiętują je, przygotowując się na kolejny atak. Naszą siłą w tej walce jest sprawnie działający układ odpornościowy (immunologiczny). Dzięki jego prawidłowej pracy wirusy, bakterie, grzyby i alergenzy zwykle nie mają wpływu na nasze zdrowie. Nasz układ odpornościowy składa się z wielu narządów, w których „powstają i rozwijają się” komórki odpornościowe. Te organy to tzw. narządy limfatyczne: szpik kostny, grasica, śledziona, węzły chłonne i migdałki. Na świat przychodzimy z wrodzoną odpornością, zwaną nieswoistą, a potem zyskujemy odporność nabytą, czyli swoistą. Odporność swoista w dużej mierze zależy od nas samych. To, co jemy, zdecydowanie wpływa na odporność. Zwłaszcza w sezonie infekcyjnym dieta powinna zawierać jak najwięcej produktów rozgrzewających i „osuszających” organizm (likwidujących nadmiar śluzu odpowiedzialnego np. za częste katary). Trzeba też jeść zgodnie z porą roku i klimatu, stawiając głównie na produkty lokalne, ekologiczne. Dobrym przykładem są sycące, ciepłe kasze bogate w mikroelementy, witaminy i pierwiastki śladowe, bardzo potrzebne do prawidłowego funkcjonowania układów enzymatycznych na poziomie komórkowym, warzywa i owoce. W zimie istotne są szczególnie ciepłe śniadania chroniące organizm przed wyziębieniem typu owsianka czy jaglanka, urozmaicone owocami. Dobrym dodatkiem będą rozgrzewające i „wysuszające” przyprawy: imbir, kurkuma, cynamon. Także kwasy omega 3 i 6 wspierają odporność, mają działanie przeciwzapalne, a znajdziemy je w rybach czy tranie. Za odporności odpowiedzialne są też nasze jelita, w których znajdują się tak zwane grudki chłonne, produkujące immunoglobulinę – chroniącą nas przed infekcjami. Ważne jest wspieranie jelit probiotykami oraz dieta pomagająca odbudować florę bakteryjną: bogatą w kiszonki i fermentowane produkty mleczne. Kiszzone warzywa, zakwasy butelkowane, np. z buraków z dodatkiem imbiru, kurkumy, cytryny to coś czego naszemu organizmowi bardzo teraz potrzeba. Profilaktycznie warto jeść czosnek i cebulę, które mają właściwości bakteriobójcze, dezynfekujące. Cebula dodatkowo jest źródłem witaminy C oraz wielu mikroelementów, na przykład cynku, budującego odporność. Naturalne siły odpornościowe wspiera też stosowanie takich naturalnych preparatów jak: maliny, dzika róża, czarny bez, szalwia, rumianek, tymianek, rozmaryn, macierzanka, napary lipowe. Równie cenne są miód, propolis i mleczko pszczele, które pomagają wzmocnić naturalne siły odpornościowe.

Wiemy też, że nabyta infekcja bywa często wiadomością od naszego organizmu; czas na odpoczynek. Kiedy jesteśmy zmęczeni, przepracowani, wówczas narażamy się na atak wirusów, tracimy siły, odporność. Musimy pozwolić sobie na odpoczynek, by organizm sam zwalczył infekcję i zmienić tryb życia np. znaleźć czas na aktywność fizyczną, sen, zmienić dietę.