

Odporność - jak ją wzmocnić?

Mówimy, że najważniejsze jest zdrowie. Zastanawiamy - się co wpływa na utrzymanie naszego organizmu w dobrej kondycji? Ile musimy poświęcić czasu, zabiegów żeby utrzymać zdrowie? Czy mnie na to stać? Co wpływa na obniżenie naszych możliwości obronnych? Dlaczego jedni chorują częściej od innych? Dlaczego w ogóle mamy osłabioną odporność?

Wzmacnianie odporności to temat złożony. Prawidłowa odporność organizmu – to nie całkowity brak choroby. To normalne, że czasem jesteś przeziębiony. Gorzej jeśli nie jesteśmy przeziębieni. Brak gorączki, brak gorszego samopoczucia okresowo – na zasadzie, „czuję, że mnie coś bierze” – świadczyć może o dysfunkcji układu immunologicznego. Nasz organizm niczym program antywirusowy, musi dostawać regularnie zaktualizowaną bazę wirusów czy bakterii. W jaki sposób? Przez kontakt z innymi ludźmi, z zwierzętami, z patogenami, z brudem, z różnym środowiskiem, ciepłem, zimnem, deszczem, śniegiem czy mrozem. Gorączka jest oznaką, że organizm reaguje, broni się, aktualizuje swój program „przeciwichorobowy” . O kondycję układu immunologicznego, dbać należy cały czas. Po latach zaniedbań nie da się zbudować odporności w tydzień, raz na zawsze ani też nie da się natychmiast przywrócić zdrowia kolejną „cudowną kuracją” czy „cudownym lekiem albo suplementem”. Odporność jednak można dość szybko zepsuć nieodpowiednią praktyką żywieniową, brakiem snu, biernym stylem życia, przewlekłym stresem. Ogromny wpływ ma nieodpowiednia dieta, która powoduje niedobór witamin i składników mineralnych ale również białka czy dobrych źródeł tłuszczu. Długotrwałe przyjmowanie antybiotyków czy przewlekłe przyjmowanie leków przeciwbólowych, leków przeciwzapalnych. Stres czy zbyt mała ilość snu to kolejne czynniki, które obniżają zdolności autoimmunologiczne, odpornościowe organizmu. Jeśli dorzucimy do tego palenie papierosów, picie alkoholu lub przetworzone jedzenie, zajadanie się fast-foodami i bierny styl życia, kiedy jedyną aktywnością jest przejście do auta, to obciążenie organizmu jest tak duże, że nie jest on w stanie skutecznie bronić się przed infekcjami.

Nigdy to do tej pory nie mieliśmy takiej wiedzy na temat możliwości utrzymania zdrowia w dobrej formie. Z drugiej strony nigdy też nie mieliśmy takiej ilości chorób przewlekłych, cukrzycy, chorób nowotworowych, otyłości i innych tzw. chorób cywilizacyjnych. Biorąc pod uwagę uwarunkowania, w jakich przyszło nam dziś żyć, nie dziwią powszechne przejawy zainteresowania różnymi metodami wspierania odporności

immunologicznej. Nie sposób też uznać, że takie zainteresowanie jest niepotrzebne czy z grunty szkodliwe, ale trzeba zachować roztropność szukając możliwości w zmniejszeniu ryzyka infekcji, tak by nie przynieść innych powikłań zdrowotnych. Pamiętajmy jednak, że jest to zadanie holistyczne i rozłożone w czasie. Często jednak chcemy pójść na skróty, szukamy cudownej pigułki, która nas uratuje w sytuacji kryzysowej, zapominając, że najważniejsze jest to, jak działamy na co dzień. Okazuje się, że nie trzeba mieć dużo czasu, ani dysponować dużym budżetem, żeby zdrowo żyć. Wszystko co jest najważniejsze dla naszego zdrowia, wszystko co ma największy ale niedoceniony często wpływ na naszą odporność organizmu, jest za darmo i powinno być praktykowane codziennie.

Wychodząc z założenia, że lepiej zapobiegać, niż leczyć, mam dla Was kilka sposobów, które mogą pomóc w budowaniu, wzmocnieniu i utrzymaniu odporności.

1. Zaczynaj się odżywiać.

Wpływ diety na organizm człowieka jest oczywisty. Niedożywienie i niedobory pokarmowe mogą mieć negatywny wpływ na funkcjonowanie układu immunologicznego. Żywiąc organizm szkodliwymi produktami spożywczymi, możemy szybko zniszczyć jego naturalne bariery ochronne.

Unikać należy przede wszystkim:

- nadmiernej ilości cukru, słodyczy, ciastek, batonów;
- nadmiernej ilości produktów zbożowych, zwłaszcza z mąk rafinowanych;
- produktów smażonych, ciężkostrawnych, zbyt tłustych, „zawiesistych”;
- „pustych” kalorii, czyli chipsów, fast-foodów, napoi gazowanych;
- produktów przemysłowych, wysoko przetworzonych, z dodatkiem konserwantów, barwników, ulepszaczy do żywności;
- picia mleka i spożywania nadmiernej ilości produktów mlecznych, zwłaszcza słodzonych;

Wszystkie tego typu produkty nadmiernie obciążają układ odpornościowy powodując, że staje się on bardziej podatny na rozmaite choroby.

Nie wszystko, co jest dopuszczalne do spożycia, służy naszemu zdrowiu. Najlepsze dla zdrowia zawsze będą produkty pochodzące z natury. Jedz to co urosło lub się urodziło. Jedz to co cię odżywia. I oceń, czy to co jesz, ci służy. Są osoby, które nie mogą jeść

wszystkiego, bo na przykład mają alergię, nietolerancję lub chorobę autoagresywną i wiele produktów im szkodzi. W takich przypadkach znalezienie dobrych rozwiązań żywieniowych jest trudniejsze – warto pozostawić je dietetykowi. Znaczna większość z Was, będzie czuła się znacznie lepiej, będzie mniej ospała, zmęczona, senna jeśli będzie kierowała się kilkoma prostymi zasadami:

- jem prawdziwą żywność,
- jem kiedy jestem naprawdę głodna/ny,
- jem to, co mi służy,
- jem to, co ma składniki odżywcze,
- nie liczę kalorii (kieruję się odżywczością i uczuciem sytości),
- jem produkty mało przetworzone, nie smażę,
- nawadniam się wodą,
- unikam fast food i żywności przetworzonej.

Pamiętaj by spożywać wszystkie niezbędne składniki odżywcze. W twoim żywieniu nie może zabraknąć:

- Białka - pełnowartościowe znajdziesz w jajku, mięsie, rybie, owocach morza inne są roślinach strączkowych, grzybach, nabiale;
- Węglowodanów - do których zaliczamy m.in. kasze – gryczaną, jaglaną, amarantus, teff, ryż, płatki owsiane, makarony, owoce, pieczywo, ziemniaki, bataty;
- Tłuszcz - konieczne są dobre źródła tłuszczu np. masło, masło klarowane, awocado, oliwka z oliwek, olej lniany, z czarnuszki, lniany, konopny, wiesiołkowy itd. czy tłuste ryby lub orzechy.

Pamiętaj o mikroelementach i witaminach, które znajdziesz w produktach wymienionych powyżej ale szukaj ich również w warzywach, które powinny stanowić większą część naszego posiłku i o owocach. Warzywa najlepiej spożywać w formie surowej lub gotowane na parze. Pamiętaj żeby spożywać warzywa i owoce w różnych kolorach – zielone – np sałaty, kapusty, brokuł, natka, seler naciowy, jarmuż; czerwone np papryka, buraki, pomidor, cebula; fioletowy np. bakłażan; żółte i pomarańczowe np. papryka, marchew, dynia, cebula; biała -

kapusta pekińska, kalafior, pietruszka, seler, rzodkiew itd. Bardzo ważne jest spożywanie kiszonek, które poprawiają pracę jelit, wzbogacają układ pokarmowy w korzystne bakterie, dostarczają witamin i sprawiają, że wiele produktów jest lepiej strawnych. Produkty kiszone czy fermentowane na przykład chleb na zakwasie, są lżej strawne, mają wyższą biodostępność, mają również mniej substancji antyodżywczych. Podobnie z owocami - wybieraj owoce w różnych kolorach, pamiętaj o sezonowości. W okresie zimowym można wybierać mrożonki. Warzywa są podstawą każdej diety, ponieważ są nieocenionym źródłem składników odżywczych, antyoksydantów i wielu innych fitozwiązków, bardzo ważnych do utrzymania zdrowia. Warto pamiętać również o bardzo gęstych odżywczo produktach do których należą podroby. Włącz do żywienia dwa razy w tygodniu wątróbkę, serce, ozory czy nerki. Darem natury, z których warto korzystać są zioła m.in. bazylia, tymianek, rozmaryn, oregano, zioła prowansalskie, koperek, natka pietruszki, szczypiorek, kurkuma, cynamon, imbir, czarnuszka, kardamon.

Kiszonki - chciałaby zwrócić szczególną uwagę na te produkty, ponieważ można się pokusić o nazwanie kiszonek superfoods. Produkty spożywcze poddane fermentacji wzmacniają odporność organizmu. Bakterie probiotyczne niszczą lub osłabiają patogeny wywołujące wiele schorzeń. Korzystnie działają na mikroflorę jelitową, wzmacniają barierę ochronną i pomagają w walce z infekcjami. Dodatkowym wsparciem dla układu immunologicznego jest zawarta w kiszonkach witamina C. Wbrew powszechnej opinii kiszonki nie mają więcej witaminy C niż świeże warzywa i owoce. Jednak fermentacja stabilizuje witaminę C, dzięki czemu nie ulega ona rozpadowi (w normalnych warunkach jest jedną z najbardziej wrażliwych witamin na działanie czynników zewnętrznych, zwłaszcza na obróbkę termiczną, światło i dostęp tlenu). Fermentacja mlekowa stabilizuje także prowitaminę A, co sprawia, że kiszonki są jej dobrym źródłem. Produkty fermentowane są bogate również w witaminę E. Pamiętajmy, że witamina A (m.in. jest niezbędna w procesie widzenia, wzmacnia układ odpornościowy, zapobiega zakażeniom, pomaga zwalczać bakterie i wirusy, utrzymuje prawidłowy stan skóry, włosów i paznokci), witamina C (m.in. wzmacnia odporność organizmu, zmniejsza podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe, poprawia pracę układu krążenia, uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne) i witamina E (m.in. przyspiesza powstawanie kolagenu i elastyny, neutralizuje wolne rodniki, pobudza krążenie, wspomaga ukrwienie tkanki łącznej, skóry i błon śluzowych oraz wpływa na zwiększenie nawilżenia skóry) - są silnymi przeciwutleniaczami, dlatego kiszonki w taki sposób przeciwdziałają starzeniu się organizmu i zmniejszają ryzyko zachorowania np. na

nowotwory. Podczas fermentacji mlekowej powstają witaminy B2 (m.in. wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, bierze udział w procesach przemiany materii, tworzeniu czerwonych płytek krwi, produkcji antyciał przez układ odpornościowy, wspiera także regenerację tkanek) i witaminy PP (m.in. jest odpowiedzialna za prawidłowe funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego, bierze udział w syntezie hormonów płciowych, kortyzolu, tyroksyny i insuliny) - więc kiszonki mają ich znacznie więcej niż wyjściowy świeży produkt. Żywność poddana kiszeniu jest lżej strawna i ma bardzo wysoką wartość odżywczą (dużo witamin i minerałów oraz błonnika), a przy tym niewielką wartość kaloryczną. W trakcie kiszenia w warzywach i owocach zmniejsza się wyjściowa zawartość cukru, przez co obniża się też liczba kalorii. Poza tym kiszony produkty roślinne zawierają dużo błonnika, więc dają uczucie sytości mimo niskiej kaloryczności. Kiszenie zwiększa strawność i eliminuje z produktów niektóre substancje uważane za niepożądane, np. gazotwórcze cyjanki, tioglikozydy. Zmniejsza poziom substancji antyodżywczych, takich jak kwas szczawiowy i azotany, co wpływa na lepsze przyswajanie składników odżywczych. Kiszonki to naturalne źródło prebiotyków i probiotyków. Drobnoustroje kwasu mlekowego regulują skład mikroflory. Kiszony produkty poprawiają trawienie i ułatwiają przywrócenie prawidłowej mikroflory jelitowej. Włączenie kiszonych do swojego żywienia wspomaga odnowę flory bakteryjnej, która często jest osłabiona np. antybiotykoterapią lub częstym stosowaniem popularnych leków przeciwbólowych. Kiszonki wspomagają perystaltykę jelit, co jest kluczowe w profilaktyce i leczeniu zaparć, działając korzystnie na pracę przewodu pokarmowego. Są też dobrym źródłem składników mineralnych, np. potasu, magnezu, fosforu. Fermentacja zwiększa przyswajalność wapnia i żelaza, co jest istotne w leczeniu i profilaktyce osteoporozy, osteopenii i anemii, profilaktyce próchnicy oraz we wzmacnianiu naszej odporności. Spożywanie fermentowanych produktów obniża poziom cholesterolu – między innymi dzięki temu, że niektóre bakterie mikrobiotyczne przetwarzają go w sterole. Dodatkowo na uregulowanie poziomu cholesterolu korzystnie wpływa wysoka zawartość błonnika w kiszonych. Kiszony produkty regulują stopień wchłaniania cukru we krwi, a co za tym idzie – są polecane w profilaktyce i wsparciu leczenia cukrzycy. W procesie kiszenia powstaje także acetylocholina, która poprawia perystaltykę jelit, obniża ciśnienie krwi i jest neuroprzekaznikiem, czyli wspomaga przekazywanie bodźców nerwowych. Substancja ta wpływa na czynność serca oraz pracę przewodu pokarmowego, ale bierze też udział w procesach pamięciowych i decyduje o zdolności koncentracji uwagi. Odpowiedzialna jest także za sprawność mięśni i odpoczynek organizmu.

Do kiszenia nadaje się mnóstwo warzyw i owoców, pod warunkiem, że mają cukier, który staje się podczas fermentacji pożywką dla bakterii. Do kiszenia wystarczy woda i sól – zwykle w ilości jedna łyżka stołowa soli na jeden litr wody. Można dodać według uznania: koper, ziele angielskie, czosnek, cebulę, liście dębu czy liście wiśni. Należy pamiętać o dokładnym umyciu produktów przed zakiszeniem. Proszę spróbować ukisić nie tylko ogórki i kapustę ale również buraki, marchew, kalafior, cebulę, fasolkę szparagową, bakłażan, paprykę, śliwki, jabłka, gruszki, ananasy czy melony.

Uwaga: warzywa i owoce – dla poprawy zdrowia wyeliminuj następujące produkty: nieumyte, paczkowane, w foliowych torebkach, rozdrobnione od razu do zjedzenia, gotowe sałatki, warzywa i owoce obite, zwiędnięte, spleśniałe; o zatęchłym zapachu; nieadekwatne do sezonu, konserwowane w zalewie octowej, puszkowane, sałatki w słoiczkach w zalewie octowej; sałatki sklepowe, produkowane przemysłowo na bazie majonezu czy oleju; w syropie; dżemy sklepowe z niską zawartością owoców; gotowe sałatki owocowe w słoikach czy puszkach; owoce suszone siarkowane, soki, napoje, nektary nawet jeśli jest napisane 100 procent owoców i że nie są słodzone – lepiej zjeść owoc.

Uwaga - pamiętaj myj dokładnie warzywa i owoce. Po obraniu cytrusów jeszcze raz umyj ręce i dopiero wtedy dotykaj miąższu. Myj także warzywa, nawet te, na opakowaniach których jest napisane "Nadaje się do jedzenia bez mycia". Kiełki, sałatę czy inne drobne warzywa po prostu płucz pod bieżącą wodą tak długo aż przestaną się pienić. Większe warzywa czy owoce traktuj kąpielą kwaśno – zasadową lub specjalnym płynem do mycia. Unikaj kupowania warzyw rozdrobnionych, paczkowanych, w foliowych opakowaniach.

Jak można się pozbyć toksyn? Dokładnie myjąc owoce i warzywa z użyciem dostępnych w handlu płynów do mycia warzyw i owoców albo z wykorzystaniem domowych sposobów:

- nalej do zlewu lub miski ciepłej wody z octem jabłkowym, sokiem z cytryny lub kwasem cytrynowym (na jeden litr wody około pół szklanki octu lub trzy łyżki kwasu cytrynowego). Mocz warzywa i owoce około 5 minut;

- wylej wodę;

- wlej świeżą wodę, dodaj sodę oczyszczoną około dwie łyżki na litr wody. Mocz warzywa i owoce około 5 minut;

- wylej wodę (woda może stać się mętna, żółtawa czy mieć tłusty kożuch);

- przepłucz produkty i ewentualnie jeszcze wyszoruj delikatnie szczoteczką;

- rozłóż na ściereczce, ręczniku papierowym, pozwól im wyschnąć; można wystawić na kilka minut na słońce

O dobroczynnym wpływie karmienia piersią długo można by pisać ale w kontekście odporności i podatności na infekcje udowodniono, że dzieci karmione piersią są skuteczniej chronione przed biegunką zakaźną i zapaleniami ucha środkowego oraz rzadziej chorują na infekcje dróg oddechowych, moczowych oraz bakteryjne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych.

Pamiętaj - jedz do syta ale nie więcej niż 3-4 posiłki, nie podjadaj.

2. Ruszaj się – spacer, marsz, rower, jazda konna, łyżwy, narty czy inna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu czy pływanie, pilates, aerobic bądź inne regularne treningi.

Człowiek jest fizjologicznie przystosowany do aktywności fizycznej, w naszą naturę wpisany jest ruch. Nie musi to być natomiast siłownia czy inny ciężki trening. Lepsza jest regularna, umiarkowana aktywność fizyczna, polegająca na tym, że jesteś stale w ruchu, niż ćwiczenia dwa czy trzy razy w tygodniu na fitnessie, a w pozostałym czasie leżenie czy siedzenie, spędzanie czasu w bezruchu.

Na czym polega bycie stale w ruchu?

Zamiast leżeć - usiądź i nie opieraj się.

Zamiast siedzieć – postój.

Zamiast stać – podreptaj w miejscu.

Gdy idziesz – idź szybko.

Do szkoły/pracy idź na piechotę lub jedź na rowerze.

Chodź po schodach zamiast jechać windą.

Chodź regularnie na spacer, nawet gdy jesteś zmęczona/ny po szkole/pracy.

Zrób sobie pięciominutową przerwę w pracy, otwórz okno i w tym czasie wykonaj 20- 50 przysiadów, kilka wyskoków czy wspięć na palcach.

Spaceruj – umowne 10 000 tysięcy kroków, może być więcej, jeśli zaczniesz od mniejszej ilości też będzie dobrze. Maszeruj zgodnie z swoimi możliwościami, raz szybciej, raz wolniej. Bardzo ważna jest umiarkowana aktywność szczególnie na świeżym powietrzu.

Ważne jest by mieć kontakt ze słońcem, przyrodą np. poprzez spacer po lesie, parku, łące. Spacer jest najbardziej fizjologiczną czynnością człowieka. Chodzenie powoduje dokrwienie całego ciała, poprawia pracę mitochondriów i detoksykację.

Ważny jest kontakt ze słońcem. Człowiek potrzebuje codziennego kontaktu ze światłem słonecznym nawet jeśli świeci ono tylko przez chmury. Jednak w lecie, w upalny dzień nie należy leżeć przysłowiovym plackiem na słońcu – lepiej spacerować w cieniu drzew, o poranku lub kiedy słońce jest nisko. W skórze pod wpływem słońca wytwarza się witamina D 3, która jest prohormonem, to jest jedna z ważniejszych witamin dla ludzkiego organizmu. Smarownie bez potrzeby ciała kremem z filtrem, noszenie stale okularów przeciwsłonecznych powoduje niedobory witaminy D3 w organizmie. Terapia światłem jest najbardziej skuteczną terapią w kontekście przyracania rytmu biologicznego człowieka, a więc wpływa na gospodarkę hormonalną, sen, masę ciała, stan umysłu a poprzez to wpływa na odporność organizm.

3. Wypiaj się, odpoczywaj.

Sen jest najważniejszym czynnikiem warunkującym zdrowie. Dlatego wypiaj się. – dobrze gdybyś mógł/mogła spać około 7-8 godzin na dobę, dzieci nawet do 9. Prawidłowy sen poprawia koncentrację i nastrój, działa antynowotworowo i zmniejsza stany zapalne, reguluje działanie gospodarki hormonalnej, wzmacnia odporność układu immunologicznego przez jego regulację. Podczas snu jest szansa na regenerację i naprawę. Im więcej masz wysiłku, stresu lub też stanów zapalnych, tym więcej snu potrzebuje twój organizm. Jeśli masz małe dziecko, pracujesz na zmiany, wykorzystuj możliwość drzemki w ciągu dnia. Ważna jest adekwatna ilość snu i odpoczynku – przemęczenie i niewyspanie osłabiają organizm. Najlepiej kłaść się spać około 22.00. Spać około 7-8 godzin. Spać jest najlepiej w zaciemnionym pokoju i w ciszy. Przed snem należy wywietrzyć pokój. Pamiętaj, żeby w pomieszczeniu, którym śpisz nie było zbyt wysokiej temperatury oraz zadbaj o odpowiednią wilgotność powietrza. Na jakość snu wpływa zagładanie w urządzenia multimedialne przed snem, słuchanie stresujących informacji przed snem, straszne filmy, ładowanie telefonów w sypialni, wi-fi w domu, telefon, źródła światła, intensywny trening w godzinach wieczornych, praca do późna, stres. Nie ma możliwości wyspać się na zapas i nie ma możliwości odespać nieprzespanego czasu.

Pamiętaj aby:

- urządzenia elektroniczne – najlepiej to czego nie używasz wyłączyć z prądu; nie stawiaj telewizora w sypialni lub pokoju dziecięcym; nie ładuj niczego w swoim pobliżu;
- kiedy zostawiasz telefon w pobliżu łóżka, przełącz go na tryb samolotowy;
- na noc wyłącz wi-fi w domu;
- ustaw router kilka metrów od miejsca, w którym śpisz lub zwykle przebywasz.

4. Pij wodę.

Nawadniaj się – pij wodę. Woda to życie, oczyszcza, detoksykuje, pomaga usuwać toksyny, nawadnia komórki, reguluje, ułatwia procesy myślowe. Spożycie wody powinno być dopasowane do indywidualnego wysiłku fizycznego i temperatury otoczenia. Średnio wystarczy około 1,5 – 2 litrów wody na dobę ale aktywność fizyczna, wysoka temperatura latem czy zimą suche, gorące powietrze w pomieszczeniach od ogrzewania zwiększają zapotrzebowanie. Unikaj słodkich napoi, soków i nektarów owocowych, wody smakowej, energetyków itp.

Ogranicz picie herbat typu czarna, zielona, czerwona ponieważ zawierają m.in. fluor, który działa szkodliwie na organizm, może zaburzać pracę układu nerwowego oraz zawierają taniny, które zaburzają wchłanianie wapnia, żelaza czy witamin dlatego lepiej nie popijać nimi posiłków. Jeśli pijesz herbatę - nie dosładzaj jej.

Jeśli lubisz możesz wypijać do 2 - 3 filiżanek kawy, która ma sporo antyoksydantów, może mieć również korzystny wpływ na funkcjonowanie mózgu, poprawia detoksyfikację wątroby, zwiększa wydolność fizyczną, wytrzymałość. Należy jednak pamiętać, że kawa działa uzależniająco na układ nerwowy, pobudza go i stymuluje. Wypijanie kawy w większych ilościach może nasilać stres, nerwowość i uczucie zmęczenia. Podobnie jak herbata, tak i kawa pita w dużych ilościach może powodować niedobór minerałów m.in. wapnia i magnezu. U niektórych osób, może też powodować zgagę czy bóle jelit.

Pamiętaj, że woda jest najlepszym płynem nawadniającym, nie zastąpi jej żaden inny napój. O słabym nawodnieniu może świadczyć ból głowy, osłabienie czy senność. Często zamiast po wodę sięgamy po przekąskę, myląc pragnienie z głodem.

Unikaj alkoholu, który między innymi niszczy kosmki jelitowe i florę jelitową. Nasila stany zapalne w organizmie. Upośledza pracę wątroby, osłabiając jej funkcje detoksykujące. Osoby

pijące alkohol nawet w małych ilościach mogą doświadczać złych myśli, depresji, stanów lekowych. Często są nie wyspane, zmęczone ponieważ sen po alkoholu nie daje odpowiedniej regeneracji.

5. Ubieraj się właściwie do pogody – adekwatne ubieranie – nie tylko wychłodzenie, ale również (a mam wrażenie patrząc na to jaką mamy tendencję do ubierania) przegrzewanie ma negatywny wpływ na odporność.

6. Zachowaj higienę ciała i otoczenia – często myj ręce, myj całe ciało, włosy, zęby; zakładaj czyste ubrania, często zmieniaj swój ręcznik, pościel; utrzymuj czystości w otoczeniu, regularnie ścieraj kurz.

Higiena mycie całego ciała, włosów a szczególnie częste mycie rąk, które bywają bardzo bogatym rezerwuarem drobnoustrojów, dotykamy nimi różnych przedmiotów, często takich, których wcześniej dotykały setki innych rąk, a każda z nich mogła być wcześniej w toalecie, mogła wycierać nos albo w nim dłużyć itd.

Dbaj o zęby. Zęby to temat drażliwy, bolesny a jednocześnie niedoceniany. Wiele osób boi się dentysty i korzysta z jego pomocy, gdy już jest fatalnie. Zadaj sobie pytanie – czy regularnie odwiedzasz stomatologa, czy ściągasz kamień nazębny, czy Twoje zęby prawidłowo się układają, czy cierpisz na paradontozę, czy masz nalot na języku, w gardle czy migdałkach. Istnieje ogromne powiązanie między stanem zębów a zdrowiem. Jama ustna to siedlisko grzybów i bakterii w tym groźnych paciorkowców czy candidy. Bakterie z chorych zębów i przyzębia mogą zaatakować każdy z narządów (m.in. mogą powodować zapalenie gardła, opon mózgowych, wsierdzia, płuc, reumatoidalnego zapalenia stawów, zapalenie ucha, zatok, próchnicę zębów), mogą prowadzić do nieprawidłowości w ciąży, do większego ryzyka śródoperacyjnego. Organizm stale zaangażowany w walkę z patogenami z jamy ustnej, jest osłabiony, co obniża jego odporność.

Jak dbać o zęby – szczotkuj po każdym posiłku lub dwa razy dziennie, w tym przed snem; używaj nici dentystycznych; rozważ leczenie ortodontyczne, jeśli zgryz jest nieprawidłowy (nie można prawidłowo wyczyścić zębów, które na siebie nachodzą, w niewyczyszczonych zębach zalegają resztki pokarmowe oraz odkłada się kamień nazębny); regularnie usuwaj kamień nazębny; regularnie odwiedzaj stomatologa (raz na pół roku, jeśli nic się nie dzieje),

płucz jamę ustną. Oczywiście pamiętaj o właściwym odżywianiu; nie podjadaj między posiłkami; pij wodę; unikaj cukru, słodyczy i słodkich napoi, gazowanych napoi, kwaśnych a szczególnie coli, unikaj napoi i produktów zawierających kwas ortosforowy, kwas fosforowy, kwas węglowy, kwas cytrynowy (substancje te demineralizują zęby i kości).

7. Regularnie wietrz mieszkanie/dom.

8. Unikaj osób chorych - niby oczywiste, ale czasem żał nam odwołać spotkanie, bo znajoma/my czy ktoś z rodziny ma katar, że już nie wspomnę o zabieraniu dzieci czy osób starszych, z przewlekłymi chorobami do dużych skupisk ludzkich w szczycie sezonu infekcyjnego. Bardzo ważne jest unikanie kontaktu z drobnoustrojami, z osobami zakażonymi, także z osobami, które tylko wirusa przenoszą - a same chorują bezobjawowo.

9. Dbaj o właściwe relacje w rodzinie i ze znajomymi, bądź życzliwy. Rozwijaj swoje pasje.

Badania dowodzą, że jakość i głębokość relacji międzyludzkich wpływa na stan zdrowia podobnie jak dieta i ćwiczenia. Bardzo ważne są dobre kontakty międzyludzkie, bardzo ich potrzebujemy. Mogą one regulować m.in. masę ciała, poziom ciśnienia tętniczego, poziom glukozy we krwi czy rozwój depresji. Izolacja społeczna ma niszczący wpływ na odporność organizmu, „zdrowych, dobrze funkcjonujących osób ostatecznie prowadzi do dezintegracji psychicznej, fizycznej, a nawet śmierci” (Debra Umberson, Renifer Mointez).

Ciekawe jest pytanie – „wolisz mieć rację czy być wolnym”. Lepiej być wolnym, niż ciągle walczyć o to, kto ma rację, próbować coś udowodnić, mieć ostatnie słowo, rozpamiętywać, rozmyślać różne scenariusze i tracić na to mnóstwo czasu i energii.

Otoczaj się przyjaznymi ludźmi.

10. Uśmiechaj się.

Śmiech to zdrowie. Pomoże ci przetrwać najtrudniejsze momenty. Poprawia odporność organizmu, łagodzi ból, rozładowuje stres.

Uśmiechaj się do siebie, uśmiechaj się do ludzi i do świata. Dbaj o pozytywne myśli, i na nich się skupiaj. Bądź życzliwy dla siebie, życzliwy dla innych, nawet jeśli inni nie są.

11. Unikaj stresu, znajdź sposób radzenie sobie z trudnymi sytuacjami

Znajdź swój sposób na relaks: czytaj książki, słuchaj relaksacyjnej muzyki lub takiej jaką lubisz, idź na masaż, idź na spacer, porozmawiaj z rodziną, spotkaj się i porozmawiaj z znajomymi, których naprawdę lubisz i z którymi lubisz spędzać czas, pograj w gry planszowe, karty z rodziną, przytul się do męża/żony do rodziców, przytul dzieci, zrób sobie ciepłą kąpiel, naucz się prawidłowo oddychać. Uspokajając oddech, oddychając głęboko i skupiając się na oddechu, możesz doprowadzić do złagodzenia wielu chorób i zmniejszenia odczuwania bólu, możesz zmniejszyć stres. Relaks pozwoli ci zregenerować siły. Nie trać czasu na telefon, media społecznościowe czy bezmyślne patrzenie się w telewizor lub ciągłe słuchanie informacji, które wzbudzają w nas strach, informacji o tym co złego wydarzyło się w świecie na co tak naprawdę nie mamy zupełnie wpływu. Media żyją z sensacji, manipulacji. Wprowadzają w nas lęk i niepokój. Nie warto stresować się rzeczami, które nie są od nas zależne. Stresując się, zwiększasz ryzyko chorób. Pozytywnego myślenia można się nauczyć. Nie jest ono magiczną różdżką zmieniającą rzeczywistość ale ułatwia radzenie sobie z problemami, więcej kreatywnych pomysłów przychodzi wówczas do głowy.

„Bądź dobrej myśli, bo po co być zły” (Stanisław Lem) - dobre myśli przyciągają dobre rzeczy. Dbanie o wypoczynek ciała i umysłu musi być regularne, nie można ich oddzielać a nawet nie da się oddzielić jeśli chcemy być naprawdę zdrowi, bo zdrowie to nie tylko brak choroby ale to dobrostan psychiczny, fizyczny i umysłowy.

O odporność organizmu i jego zdrowie powinniśmy dbać każdego dnia i traktować nasze ciało jak inwestycję. Spadek odporności pojawia się niepostrzeżenie, trudno jednoznacznie ustalić jego początek. Żadna tabletki, szczepionka czy izolacja od innych nie uchroni nas lepiej, skuteczniej niż nasz własny mocny system immunologiczny. Odporności nie da się zbudować w 3 dni, ale można ją w 3 dni można ją zniszczyć (na przykład nie wysypiając się, pijąc alkohol i pozwalając sobie na stres i panikę). Zadbaj o odporność swoją i swojej rodziny bo tutaj nie ma cudów – jeśli nie zadbasz o podstawowe filary odporności, wymienione powyżej, to żadne witaminy, suplementy, leki nie pomogą. Zawsze jest dobrze zacząć dbać o odporność, zawsze jest odpowiedni moment i zawsze powinien być na to czas. Bo naszą największą bronią i tarczą jest nasza odporność.

A zatem do roboty, zacznij dziś dbać o swoje zdrowie.

Jeśli zainteresował Was temat wzmacniania odporności zachęcam do śledzenia strony internetowej Urzędu Gminy w Sulmierzycach, gdzie pojawią się kolejne artykuły promujące zdrowy styl życia, w tym naturalne sposoby walki z infekcjami.