Wzmocnij swoją ODPORNOŚĆ

Chcesz być zdrowa, pełna życia, nie zamierzasz dać się jesieni? Jest na to sposób. Możesz poprawić pracę swojego układu odpornościowego poprzez odpowiednią dietę, sport, porządny sen, a także relaks. KATARZYNA ZIELONKA

Układ odpornościowy to tarcza ochronna twojego organizmu. Walczy on z bakteriami, wirusami i zanieczyszczeniami, które przenikają do organizmu przez układ pokarmowy, śluzówki, wraz z wdychanym powietrzem oraz przez uszkodzoną skórę. Kiedy dostaną się do organizmu, do walki z nimi stają twoje białe ciałka krwi. Wydzielają one związki chemiczne – przeciwciała, które mają za zadanie unieszkodliwić chorobotwórcze drobnoustroje. Jeżeli pobudzisz aktywność białych ciałek krwi, będziesz silniejsza.

KORZYSTAJ Z WITAMIN

Według Anny Mateuszczyk, pediatry, odporność możesz sobie poprawić, wybierając jedzenie jak najmniej przetworzone. „Jadaj kasze, które są naturalnym źródłem witaminy B, chleb na zakwasie zawierający bakterie kwasu mlekowego wspierające naturalną florę bakteryjną w żołądku. Podobnie działają kefir, zsiadłe mleko i jogurt" – tłumaczy Anna Mateuszczyk. Odporność wspierana jest też dzięki witaminie C pochodzącej z warzyw i owoców. Chroni przed wolnymi rodnikami, które nie tylko czynią szkodę w twojej skórze, ale w całym organizmie. „Witamina C, zawarta np. w cytrynie, traci swoje właściwości w wysokiej temperaturze, dlatego np. nie ma sensu cytryny (bogatej w witaminę C) dodawać do gorącej herbaty" – podpowiada Anna Słomkowska, dietetyk z Poradni Dietetycznej Vita Clinic Sopot. „Twój organizm potrzebuje też cynku i selenu, które mają działanie przeciwzapalne, a obecny jest w orzechach i owocach morza, jajkach. Kwasy omega 3 i witamina E (ich źródłem są ryby) wzmacniają ściany komórkowe. Powodują też szybszą regenerację organizmu i zmniejszają zmęczenie. Sięgnij też po czosnek i cebulę, które hamują rozwój bakterii i przeciwdziałają infekcjom" – dodaje Anna Słomkowska. Także miód ma właściwości przeciwbakteryjne i dezynfekujące, dobrze wpływa na górne drogi oddechowe.

WYLUZUJ SIĘ

„Kiedy jesteś zdenerwowana, w organizmie wydzielają się hormony stresu, które powodują m.in. wzrost ciśnienia krwi, szybszą pracę serca. Wszystko to po to, by organizm zmobilizował się do walki" – tłumaczy Anna Mateuszczyk. Jeżeli ten stan podwyższonej gotowości utrzymuje się dłużej, spada odporność. I nawet gdy stres minie, jesteś narażona na przeziębienie.

FOT. PANTHER MEDIA (2)

ŚPIJ CO NAJMNIEJ SIEDEM GODZIN

Porządny sen wzmacnia odporność. Naukowcy z Carnegie Mellon University w Pittsburghu przeprowadzili badania dotyczące wpływu snu na odporność organizmu. Okazało się, że 76 procent wolontariuszy poddanych badaniu było odporniejszych na przeziębienia, jeśli spali w nocy przynajmniej 8 godzin. Ci, których sen trwał mniej niż 7 godzin, byli dwa razy bardziej podatni na zachorowanie.

SZCZEPIĆ SIĘ CZY NIE?

„Istnieje duże prawdopodobieństwo, że jesienią złapiesz grypę. I jeżeli nie możesz porządnie jej wyleczyć, leżąc w łóżku dwa tygodnie, zaszczep się" – radzi Anna Mateuszczyk. – „Powikłania po nieleczonej grypie są bardzo poważne, mogą wywołać m.in. zapalenie mięśnia sercowego. Dlatego lepiej się szczepić. Natomiast nie ma sensu przesadzać z przyjmowaniem szczepionek, ponieważ mogą one wpływać na zmniejszenie odporności organizmu".

ĆWICZ I MIEJ DOBRY HUMOR

Wysiłek fizyczny wspiera twoją odporność, pod warunkiem że jest regularny. Ćwiczenia dobrze wpływają na układ krwionośny i oddechowy. Pomagają utrzymać dobrą sylwetkę i odpowiedni poziom hormonów. Tłuszcz sam w sobie wydziela estrogeny, które dodatkowo powodują tycie i wzrost ciśnienia. Poza tym sport dobrze wpływa na twoje samopoczucie, pomaga się zrelaksować.

UWAŻAJ NA ANTYBIOTYKI

„Antybiotyk zaburza naturalną florę bakteryjną, wpływa na system odporności. A przecież zdrowy organizm jest w stanie zwalczyć sam 85 procent wirusów! Dlatego warto go wspierać, by w tej walce jak najczęściej sam wygrywał z chorobą" – mówi Anna Mateuszczyk. Nadużywanie antybiotyków może prowadzić do zniszczenia prawidłowej flory bakteryjnej jamy ustnej i gardła, co najczęściej jest powodem rozwoju zakażeń grzybiczych. Zdaniem lekarzy stosowanie antybiotyków w leczeniu zapalenia gardła i migdałków nie wpływa na czas utrzymywania się objawów. Dzieje się tak, ponieważ najczęstszą przyczyną zapaleń gardła są wirusy. Antybiotyki powinny być podawane w przypadku zakażenia bakteryjnego, a nie wirusowego. Przy infekcjach wirusowych zalecane jest stosowanie środków przeciwzapalnych i przeciwbólowych. Okazuje się, że w przypadku leków stosowanych miejscowo w leczeniu zapalenia gardła ważna jest forma podawanego leku. Spośród kilku form leków, takich jak pastylki do ssania, tabletki, aerozole czy płyn do płukania, największą efektywność wykazują pastylki do ssania. ❐

REKLAMA