

12 SEKRETÓW DOBREJ ODPORNOŚCI NA CO DZIEŃ



Moi Drodzy:

Dzisiaj w artykule kilka rad jak wzmocnić swoje siły i nie dać się stresowi oraz wirusom. Okazuje się, że to nie takie trudne. Wystarczy pamiętać między innymi o : odrobinie ruchu, pozytywnym spojrzeniu, właściwym odpoczynku, uśmiechu na co dzień oraz dobrym odżywianiu.

W obecnej rzeczywistości wszyscy codziennie mamy kontakt z różnymi bakteriami, wirusami. Nie sposób tego uniknąć. Nie wyrządzą nam jednak szkody, jeżeli nasz układ immunologiczny będzie silny i sprawny. Zatem co możemy zrobić, aby zapewnić sobie maksymalną ochronę przed chorobami? Już drobne zmiany w codziennym życiu mogą zdziałać cuda.

Oto kilka z nich:

1. MĄDRZE UKŁADAJ JADŁOSPIS.

Wszystko, co jemy, albo będzie wzmocniać układ odpornościowy albo utrudniać mu pracę. Dobra dieta powinna obfitować w pełnowartościowe białko, bo z zawartych w nim aminokwasów organizm wytwarza przeciwciała, zwalczające zagrożenia dla zdrowia. Źródłem białka jest przede wszystkim mięso. Ale z powodzeniem można je, choć częściowo, zastąpić rybami, soją, roślinami strączkowymi. W codziennej diecie nie powinno też zabraknąć witamin i minerałów. Ograniczyć trzeba natomiast ilość węglowodanów spowalniają działanie sił obronnych, a także tłuszczów pochodzenia zwierzęcego między innymi: słonina, masło, tłuste mięso, wędliny. Podnoszą one poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi. A im jest on wyższy, tym mniejsza zdolność białych krwinek do pochłaniania bakterii.

Wykaz witamin i mikroelementów.

Organizm co kilka dni wymienia jedną czwartą komórek obronnych, czyli białych krwinek. Niektóre z nich żyją nawet krócej, tylko 36 godzin, po czym są zastępowane nowymi. Aby proces ten przebiegał bez zakłóceń, niezbędne są różne substancje odżywcze, zwłaszcza pewne witaminy i minerały. Powinny one znajdować się w codziennej diecie.

- **Miedź.** Dzięki niej nowe białe krwinki są w stanie skutecznie zwalczać chorobotwórcze drobnoustroje. Znajdziesz ją w ostrygach, prażonych orzeszkach sojowych, orzechach, pestkach dyni, w czekoladzie.
- **Cynk.** Z jego udziałem w szpiku kostnym powstają białe krwinki. Nadzoruje też pracę grasicy, która jest wytwórnią limfocytów T. Dobrym źródłem cynku są owoce morza, mięso, rośliny strączkowe.
- **Witamina A.** Jej niedobór prowadzi do zmniejszenia grasicy, a wraz z tym do liczby krążących w organizmie białych krwinek. Witamina ta występuje w mięsie zwłaszcza w wątróbce, maśle, pełnotłustym mleku, serze.
- **Kwas foliowy i witamina B₁₂.** Kontrolują proces wytwarzania białych krwinek w szpiku kostnym. Kwas foliowy jest zawarty w gotowanej fasoli i innych roślinach strączkowych, szpinaku, szparagach, zielonych warzywach liściastych. Witamina B₁₂ jest tylko w produktach zwierzęcych, przede wszystkim w ostrygach, chudej wołowinie, odtłuszczonym mleku, jajkach.
- **Witamina E.** Wspiera siły obronne w walce z wolnymi rodnikami. Zwiększa ich aktywność w momencie ataku zarazków. Najlepsze źródła tej witaminy to : nasiona słonecznika, orzeszki ziemne, zarodki pszenicy, gotowany szpinak, oleje roślinne, oleje rybne, orzechy, jaja, ryby.
- **Witamina C.** Zapewnia prawidłowy przebieg procesu pochłaniania mikrobów przez białe krwinki. Obfitują w nią : sok pomarańczowy, czarne porzeczki, kiwi, natka brukselka, kapusta.

2. JEDZ DOBRE TŁUSZCZE.

Dobre kwasy tłuszczowe, to znaczy pochodzenia roślinnego, a także omega-3, dostarczają organizmowi budulca do produkcji hormonów

przeciwzapalnych, nazywanych eikozanoidami. Substancje te instruują układ immunologiczny, co ma do zrobienia, a więc usprawniają jego pracę. Do najzdrowszych tłuszczów roślinnych należą olej rzepakowy oraz oliwa z oliwek. Kwasy tłuszczowe omega-3 znajdziesz przede wszystkim w rybach z zimnych mórz: łosoś, tuńczyk, sardynki, a także w orzechach włoskich, nasionach dyni i siemienia lnianego.

3. DELEKTUJ SIĘ OBIADEM.

Staraj się nie jeść posiłków w pośpiechu. Jeśli jemy szybko, organizm wydziela mniej enzymów trawiennych i pokarm nie jest dostatecznie przetwarzany. W rezultacie różne składniki odżywcze nie są w pełni przyswajane przez organizm. Może ich więc brakować również układowi odpornościowemu.

4. MYŚL POZYTYWNIE.

Naukowcy twierdzą, że pogodne usposobienie, radość życia mają olbrzymie znaczenie dla kondycji układu odpornościowego. Osoby pozytywnie nastawione do otaczającej rzeczywistości rzadziej zapadają na choroby zakaźne, cieszą się lepszym zdrowiem, dłużej żyją.

5. SPOTYKAJ SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI.

W obecnej sytuacji pandemii kontakt z przyjaciółmi jest w sposób oczywisty ograniczony, lecz to tylko stan przejściowy i pręcej czy później minie. Osoby, które mają kontakty towarzyskie, lepiej dają sobie radę z przeziębieniami, a także ze stresem. Stwierdzono, że ich system immunologiczny funkcjonuje o 20 % sprawniej niż ludzi zamkniętych w sobie.



6. WIĘCEJ SPACERUJ.

Ruch usprawnia pracę układu odpornościowego. Osoby aktywne fizycznie rzadziej chorują i szybciej wracają do zdrowia. Najkorzystniejszy jest umiarkowany wysiłek. Zbyt duży osłabia siły obronne. Ćwicz więc zgodnie ze swoimi możliwościami, ale za to regularnie, przynajmniej 3 razy w tygodniu. Mogą to być ćwiczenia w siłowni, aerobik, jazda na rowerze a nawet energiczny spacer.

Ruch na świeżym powietrzu wzmacnia i oczyszcza organizm. Maszerując, o wiele częściej wdychamy i wydychamy powietrze. Do tkanek dociera zatem więcej tlenu i są one lepiej oczyszczane z różnych substancji toksycznych. Zaoszczędza to pracy układowi odpornościowemu. Aby jednak osiągnąć taki efekt, trzeba maszerować codziennie przynajmniej przez pół godziny. Dowiedziono też, że 30-45 minutowy spacer zwiększa ilość komórek odpornościowych. Stan ten utrzymuje się jeszcze kilka godzin po spacerze.

7. CZĘSTO SIĘ ŚMIEJ.

Śmiech korzystnie wpływa na układ odpornościowy, na trzy sposoby. Wyzwala pozytywne emocje, co prowadzi do zwiększenia ilości komórek odpornościowych. Powoduje wibracje przepony, co pobudza siły obronne organizmu do lepszej pracy. Pogłębia oddech, dzięki czemu do płuc dociera trzy razy więcej powietrza. Mózg jest wtedy dobrze dotleniony i zaczyna wydzielać endorfiny, które są naturalnymi substancjami przeciwzapalnymi. Jesteśmy więc jakby podwójnie chronieni przed infekcjami.

8. PAMIĘTAJ O ODPOCZYNKU.

Jeśli wciąż będziesz przepracowana, zmęczona, prędzej czy później odczujesz tego skutki, zaczniesz łapać infekcje. A ich zwalczanie dodatkowo osłabi układ odpornościowy. W ten sposób powstanie błędne koło. Staraj się więc tak planować zajęcia, by codziennie wygospodarować choć chwilę na relaks. A jeśli po powrocie z pracy czujesz się bardzo zmęczona, zrób sobie krótką drzemkę.

9. ŚPIJ DŁUGO I MOCNO.

Niedobór snu bardzo osłabia układ odpornościowy. Wytwarza on wtedy mniej przeciwciał, co oznacza, że stajemy się o wiele bardziej podatni na wszelkie infekcje. Staraj się więc spać 6-8 godzin. A jeśli masz kłopoty z zasypianiem lub budzisz się w nocy, spróbuj kłaść się do łóżka zawsze o tej samej porze, najzdrowszy sen jest przed godziną 22. Nie jedz też bezpośrednio przed położeniem się do łóżka, nie gimnastykuj się. To może utrudnić Ci zasypianie.

10. POKONAJ STRES.

Układ odpornościowy jest połączony z systemem nerwowym. Odgałęzienia włókien nerwowych wnikają do tkanek węzłów chłonnych, śledziony, szpiku kostnego i gruczołu grasicy. A są to narządy, w których powstają i zostają przechowywane białe krwinki. W sytuacjach stresowych organizm wydziela tak zwane hormony stresu, między innymi kortyzol. Gdy stres trwa długo, może to doprowadzić do uszkodzenia limfocytów T w grasicy i uwolnienia ich do krwiobiegu, zanim osiągną pełną dojrzałość i sprawność. Długotrwały stres zmniejsza też czujność i skuteczność sił obronnych. Stresujących sytuacji trudno jest unikać. Możesz jednak nauczyć się rozładowywać stres. Przede wszystkim nie tłum w sobie emocji. Rozmawiaj o swoich problemach. Biegaj, ćwicz, ruszaj się to doskonały sposób na pozbycie się stresu.

11. JEŚLI PALISZ - TO RZUĆ TEN NAŁÓG.

W czasie palenia papierosów powstają wolne rodniki. Konieczność ciągłego ich neutralizowania znacznie nadweręża siły obronne. Jeśli w żaden sposób nie możesz zerwać z nałogiem, to choć ogranicz liczbę papierosów wypalanych w ciągu dnia. I koniecznie zwiększ codzienne dawki przeciwutleniaczy, zwłaszcza witaminy C.

12. WYKORZYSTAJ MOC ROŚLIN.

Niektóre mają właściwości stymulujące układ immunologiczny. Czasem tę ich zdolność warto wykorzystać. Zwłaszcza w czasie pandemii, kiedy jesteśmy narażeni na infekcje grypopodobne.

Echinacea.

Zwiększa liczbę limfocytów, poprawia zdolność pochłaniania bakterii przez fagocyty.

Żeń-szeń.

Poprawia odporność organizmu na bakterie, wirusy, grzyby i wolne rodniki. Aktywizujące pracę komórek układu obronnego, zwłaszcza pochłaniających drobnoustroje.

Aloes.

Stymuluje układ odpornościowy, ma właściwości bakteriobójcze.

Grejpfrut.

Wyciągi z tego owocu działają bakteriobójczo, ułatwiają walkę z przeziębieniami.

Moi drodzy, myślę, że Was przekonałam, że Wasze zdrowie jest w Waszych rękach.

Możecie drobnymi krokami wcielać wyżej wymienione wskazówki , po to aby nie ulegać infekcjom, nie chorować i cieszyć się z życia. Jak się okazuje jest to proste. Liczą się chęci i wytrwałość w działaniu bowiem nie ma nic cenniejszego niż zdrowie.

DLATEGO ZACHĘCAM WAS DO ZMIAN, BO Z PEWNOŚCIĄ WARTO!!!



Pozdrawiam Was serdecznie

Justyna Jaskulska