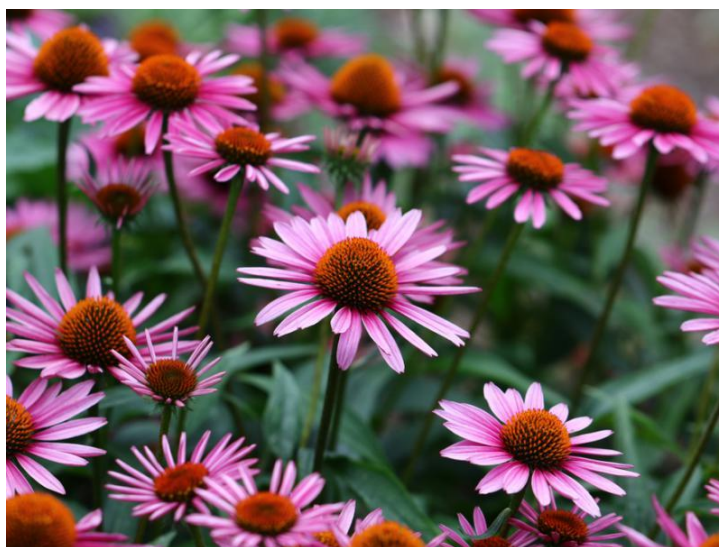


PREPARATY WZMACNIAJĄCE NASZĄ ODPORNOŚĆ

Leki wzmacniające są to najczęściej substancje roślinne. Zawierają one wyciągi między innymi z **jeżówki** (Echinacea), **porostu islandzkiego**, **morszczynu**, **aloesu** czy **sok z aronii**.



Korzystne działanie jeżówki pierwsi zauważyli Indianie i stosowali ją z powodzeniem w leczeniu trudno gojących się ran, kaszlu, przeziębień oraz bólu: zęba, gardła i głowy. W tej grupie są także substancje pochodzenia zwierzęcego, np. **oleje z wątroby rekina**.

Naszą odporność ma też poprawiać **witamina C**, sama lub w połączeniu na przykład z **rutozydem** zmniejszającym przepuszczalność naczyń krwionośnych.

Wokół stosowania tych leków istnieją liczne kontrowersje. Pewne jest to, że do tej pory żadne wiarygodne badania naukowe nie potwierdzają jednoznacznie skuteczności tych substancji. Mają jednak swoich zagorzałych zwolenników.

Był nim między innymi słynny amerykański chemik, noblista i propagator **witaminy C** Linus Pauling, który codziennie zażywał jej aż 2 gramy.

Obecnie raczej nie spotyka się klasycznych stanów niedoborów witamin, zwykle ich dobową dawkę otrzymujemy wraz z pożywieniem.

Jeśli ktoś jednak wierzy w moc **witaminy C** (uszczelnia naczynia, działa przeciwutleniająco i ułatwia wchłanianie żelaza), to dodatkowa jej dawka, szczególnie przyjmowana w okresie zimowych infekcji, nie zaszkodzi.

Podobnie jest z **wapnem**, którego zastosowanie przy przeziębieniach ma pomagać, poprzez uzyskanie równowagi elektrolitowej organizmu, w prawidłowym funkcjonowaniu wielu mechanizmów regulacyjnych oraz działać przeciwobrzękowo.

Niektórzy zalecają dodatkowo przyjmowanie **magnezu**, co miałyby zapobiegać niedoborom tego pierwiastka. Lekami wzmacniającymi odporność organizmu są też preparaty zawierające cząsteczki drobnoustrojów, na których organizm „trenuje” swoją odporność.

Dzięki takim lekom nasz układ immunologiczny ma szansę stać się mocniejszy, gdyby przyszło mu zmagać się z prawdziwym niebezpieczeństwem.

Dużo zdrowia!

Justyna Jaskulska