

## **Jak podnieść odporność – 11 dobrych rad**

**Dla poprawy odporności można zrobić bardzo wiele. Najważniejsza jest profilaktyka. Oto proste i skuteczne sposoby bez recepty, które może zastosować każdy.**

### **1. PIJ WODĘ Z CYTRYNĄ**

Woda jest idealnym napojem. Zapewnia organizmowi właściwe funkcjonowanie i warunkuje zdrowie. Jest dokładnie tym, czego nasz organizm potrzebuje, aby usunąć wszystkie szkodliwe substancje powstające podczas różnych procesów w komórkach i tkankach. Jeśli pijemy za mało, krew gęstnieje i płynie wolniej. Wszystkie tkanki są wtedy niedożywione, podtrute i niedotlenione. To prowadzi do zaburzeń w pracy układów i narządów, w tym również odporności. Mała ilość wypijanej wody to bardzo częsta przyczyna przewlekłych infekcji. Zaleca się picie 6-8 szklanek wody dziennie. Dobrze jest rozpocząć dzień wypiciem 1-2 szklanek wody, a dalej pić w ciągu dnia między posiłkami. Dobrze dodać do wody wypijanej rano i wieczorem 1 łyżkę soku z cytryny. Napój taki dostarcza witaminę C, która mobilizuje system odpornościowy do pracy.

### **2. SPOŻYWAJ PRODUKTY ZASADOTWÓRCZE**

Podczas przemian pokarmu w organizmie powstają substancje, które zmieniają odczyn pH w płynach ustrojowych. W zależności od składu chemicznego produktów przemian pokarmy dzieli się na kwasotwórcze i zasadowotwórcze. Nie należy mylić tych określeń z bezpośrednią kwaśnością jedzenia - przykładowo cytryny czy pomarańcze są kwaśne z powodu zawartości w nich kwasu cytrynowego. Kwas ten jednak jest całkowicie metabolizowany, a cytryna czy pomarańcza faktycznie ma w organizmie działanie zasadowotwórcze. Pokarmy, które zawierają duże ilości chloru, fosforu, siarki i azotu mają wyraźne działanie kwasotwórcze. Są to w większości produkty pochodzenia zwierzęcego. Natomiast te bogate w magnez, wapń, potas, tworzą związki zasadowe. Są to prawie wszystkie warzywa i owoce oraz nasiona roślin strączkowych. Około 80% naszej diety powinny stanowić produkty zasadowotwórcze, czyli produkty pochodzenia roślinnego.

### **3. NIE SPOŻYWAJ BIAŁEGO CUKRU**

Biały cukier, uzyskiwany z trzciny cukrowej lub buraka cukrowego jest chemicznie czystą sacharozą. Przemysłowa obróbka uzyskiwania cukru eliminuje wszystkie substancje witalne, jak witaminy, sole mineralne oraz cenny błonnik. Cukier jako wyizolowana substancja nie ma żadnej wartości odżywczej dla organizmu człowieka, dlatego określa się go często jako „puste kalorie”. Co gorsza, może on spowodować, m.in. poważne osłabienie odporności.

### **4. CODZIENNIE SPACERUJ**

Zdrowie i sprawność układu immunologicznego zależy w bardzo dużym stopniu od uprawiania ćwiczeń fizycznych. W czasie ćwiczeń fizycznych zaobserwowano wyraźny wzrost poziomu interferonu, zwiększone uwalnianie interleukiny 1 i 2 oraz wzrost aktywności

limfocytów T oraz limfocytów NK, czyli naturalnych komórek zabijających, które niszczą wirusy. Wszystko to świadczy o bardzo korzystnym wpływie ćwiczeń fizycznych na sprawność układu odpornościowego. Każdy, kto poważnie myśli o prewencji chorób infekcyjnych i nowotworowych powinien ćwiczenia fizyczne włączyć w swój codzienny plan zajęć. Najlepiej wyjść na codzienny spacer.

## **5. NAUCZ SIĘ ODPOCZYWAĆ**

W czasie snu nadnercza wydzielają hormony odpowiedzialne za regulację działania układu odpornościowego i hamujące procesy zapalne. Dlatego dobry sen, jak żaden lek, pomaga uporać się z infekcjami. Immunolodzy twierdzą, że najbardziej pomaga tutaj nieprzerwany i odpowiednio długi sen. W czasie infekcji dobrze jest spać nawet kilkanaście godzin na dobę.

## **6. UPORZĄDKUJ EMOCJE**

Aby wzmocnić układ odpornościowy, konieczne jest właściwe kontrolowanie emocji. Badania naukowe pokazują, że osoby, które nie potrafią radzić sobie z napięciem emocjonalnym cechuje zdecydowanie wyższe prawdopodobieństwo rozwoju poważnych schorzeń infekcyjnych, a nawet nowotworowych. Dlatego dobrze jest zadbać o wytwarzanie w mózgu hormonów nazywanych endorfinami, gdyż wywierają one konkretne, pozytywne skutki: poprawiają zdrowie, wzmacniają układ immunologiczny, podwyższają próg bólu, regenerują organizm.

## **7. STOSUJ ZIOŁA**

Aby poprawić i wzmocnić działanie układu odpornościowego można stosować preparaty ziołowe. Szczególnie cenne są: nagietek lekarski, jeżówka pospolita, bez czarny, aloes drzewiasty, wyciąg z pestek grejpfruta, nasiona kozieradki, czosnek i cebula oraz wodorosty morskie: Chlorella i Spirulina.

## **8. STARAJ SIĘ NIE MARZNAĆ I NIE PRZEGRZEWAJ SIĘ**

Ubierać się należy stosownie do pogody, nie zapominając o szaliku i czapce, gdy pora roku tego wymaga. Ponad 30% ciepła ucieka z organizmu przez głowę. Gwałtowne ochłodzenie obniża odporność organizmu. Temperatura w domu nie powinna być wyższa niż 20 st. C. Przegrzanie, jak i oziębienie, sprzyja rozwojowi infekcji. Powietrze w pomieszczeniu powinno mieć właściwą wilgotność, dlatego w okresie grzewczym należy stosować nawilzacze. Suche powietrze wysusza skórę i śluzówki i osłabia pierwszą linię obrony przed infekcjami.

## **9. KORZYSTAJ ZE SŁOŃCA I ŚWIEŻEGO POWIETRZA**

Światło słoneczne jest nadrzędnym czynnikiem warunkującym właściwy metabolizm i równowagę hormonalną w ustroju. Umożliwia produkcję witaminy D i przez to wpływa bardzo znacząco na stan kości, obniża poziom cholesterolu i wzmacnia układ odpornościowy. Również oddychanie świeżym powietrzem jest bardzo ważne. Każda spośród 100 trylionów komórek naszego organizmu musi stale otrzymywać tlen, w przeciwnym razie umiera. Aby

mieć stale świeże powietrze, trzeba regularnie wietrzyć mieszkanie i miejsce pracy, spać przy otwartym oknie, otoczyć się zielonymi roślinami, nie palić papierosów i nie przebywać w środowisku palących.

#### **10. NIE PIJ NAPOJÓW GAZOWANYCH**

Napoje gazowane zawierają dwutlenek węgla. Jest to związek, który co prawda powstaje w organizmie, ale jest substancją zatrważającą komórki i musi być systematycznie wydalany z ustroju. W przeciwnym razie doszłoby do kwasicy i śmierci. Chcąc zachować najbardziej optymalne pH krwi, by układ odpornościowy działał sprawnie, należy wyeliminować wszystkie napoje gazowane.

#### **11. NIE PIJ KAWY I HERBATY**

Kofeina zawarta w kawie oraz teina zawarta w herbacie powodują zaburzenia w procesie odnowy i regeneracji komórkowej. Ze względu na swoje działanie pobudzające zaburzają odpoczynek komórkowy, obniżając sprawność układu odpornościowego. Codzienne spożywanie kofeiny prowadzi do tego, że organizm jest niewypoczęty, wciąż w stanie sztucznego pobudzenia, a to skutkuje spadkiem odporności na choroby.

Za artykułem w kwartalniku „Zdrowie z wyboru” – „Jak podnieść odporność?”,  
rozmowa z lekarzem med. Grażyną Kuczek