



Wzmocnij odporność jesienią

2018-10-08 | 0:00



Autor: Shutterstock

Jesień to tradycyjnie sezon na przeziębienia i infekcje górnych dróg oddechowych. Warto się przed nimi zabezpieczyć i wzmocnić naturalną odporność naszego organizmu.

Jesienią nasz organizm zmuszony jest do podwójnej walki. Po pierwsze zмага się ze niekorzystnymi sytuacjami, które mu fundujemy – marzniemy, bo ubieramy się nieadekwatnie do pogody, mokniemy, bo zapominamy parasola, nie śpimy wystarczająco długo i nie walczymy ze stresem. Po drugie musi odpierać ataki wirusów i bakterii, bo naokoło mnóstwo osób kicha i kaszle. Jak wspomóc organizm w tej nierównej walce?

Spacery i dieta

Nie chowajmy się pod kocem przed zimnem i deszczem. Koniecznie wychodźmy na spacer, uprawiajmy sport na świeżym powietrzu. Zwłaszcza cenne są słoneczne chwile, bo dzięki nim nasz organizm wytwarza witaminę D3. Zadbajmy szczególnie o naszą dietę. Powinna teraz obfitować w warzywa, zwłaszcza pałaszowane na surowo. Jedzmy kiszonki – o tej porze są szczególnie smaczne, a zawierają mnóstwo witamin i niezwykle cenne bakterie kwasu mlekowego, czyli probiotyki. Substancje te oczyszczają organizm i wzmacniają jego system obronny, chroniąc przed chorobami. Bakterie kwasu mlekowego (*Lactobacillus acidophilus*) regulują florę bakteryjną w jelitach, wspomagają trawienie i wchłanianie produktów przemiany materii, zmniejszają poziom cholesterolu i mają jeszcze wiele innych zalet. W naszej diecie powinny się także znaleźć tłuste ryby morskie (np. śledź), bo są bogatym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Jedzmy także kaszę gryczaną i jajka, bo zawierają cynk – ten minerał jest niezwykle cenny przy zapobieganiu i leczeniu infekcji – skraca okres chorowania i łagodzi przebieg choroby.

Pomoc z apteki

Udowodnionym badaniem działaniem wzmacniającym odporność może pochwalić się spirulina. Te algi zawierają mnóstwo korzystnych dla naszego układu immunologicznego substancji odżywczych. Ich działanie prozdrowotne jest o wiele szersze – obniżają ciśnienie krwi, zmniejszają ryzyko zakrzepów, działają przeciwzapalnie, łagodzą objawy napięcia przedmiesiączkowego, wpływają na wygląd skóry, włosów i paznokci. Natomiast specjalny ekstrakt spiruliny to najsilniejszy, a przy tym bezpieczny, aktywator układu odporności.

Chroniąc się przed przeziębieniem, warto sięgnąć po witaminę C. Przyjmowana w trakcie infekcji jest już niczym przystawka musztarda po obiedzie. Jednak profilaktycznie – jest niezastąpiona. Poza tym witamina C w ekstrakcie aceroli jest w kompleksie rutozydowym (rutyną i hesperydyną) i jest stopniowo uwalniana, dlatego jej wykorzystanie przez organizm jest lepsze niż np. syntetycznej witaminy. Rutyna i hesperydyna działają również korzystnie na naczynia włosowate. Najwięcej witaminy C znajdziemy w aceroli (wiśnia z Barbados), 30 razy więcej niż w cytrynie! Preparaty zawierające acerolę bez problemu znajdziemy w aptece. I nie dajmy się jednak nabrać na „lewoskrętną” witaminę C. Po pierwsze nie istnieje coś takiego (litera L przed nazwą kwasu L-ascorbinowego oznacza coś innego), To tylko oszukańczy chwyt marketingowy, a po drugie nie powinno się przyjmować witaminy C w nadmiarze.

Warto jednak pamiętać, że zapotrzebowanie na witaminę C wzrasta przy stresie i długotrwałym wysiłku fizycznym, u niejadków, u kobiet w ciąży i karmiących, a także u osób palących papierosy oraz chorych na nadciśnienie tętnicze i cukrzycę.

W zapobieganiu przeziębieniom niezastąpiony jest również wspomniany wcześniej cynk.

Znaczenie cynku dla naszego organizmu trudno przecenić. Jest on niezbędny do działania ponad 200 różnych enzymów komórkowych w tym również tych odpowiedzialnych za procesy odpornościowe. Przyjmowany podczas infekcji, tuż po wystąpieniu pierwszych objawów, działa lepiej niż rosół z kury!

Materiał Partnerski

Najlepsze

- Osiem osób z legionellą na Manhattanie
- Czy warto mieć odkurzacz centralny?
- Śląskie: Błąd regionalistów. Muszą wyjaśnić wyborcom... kim są
- Piękny gest polskiego siatkarza. Dotrzymał obietnicy dziewczynce, która walczyła z...

Więcej z działu - zdrowie i uroda

