

Stop jesiennym infekcjom

Jesiń nie jest zbyt łaskawa dla naszego układu odpornościowego. Niedostatek światła słonecznego, chłód, śnieg i dieta uboga w witaminy i składniki mineralne skutecznie go osłabiają. Ściągnij tylko krok do przeziębienia. Co można zrobić, żeby uniknąć jesiennych dolegliwości lub je zminimalizować?

Na straży naszego zdrowia stoi układ odpornościowy, zwany także immunologicznym.

Bez niego nie moglibyśmy funkcjonować. Jego zadaniem jest wykrywanie i niszczenie bakterii i wirusów, grzybowych chorobotwórczych oraz komórek nowotworowych i pasożytów. Jeśli układ odpornościowy działa bez zarzutu, sam obroni nas przed chorobami. Gdy jest osłabiony, bakterie i wirusy mają wolną drogę. Wszyscy wiemy, że jesienią bardzo łatwo nabyć się przeziębienia, objawiającego się podwyższoną temperaturą ciała, bólem gardła i katarrem. Czasem łapiemy także ostrzejsze infekcje, takie jak grypa, angina lub zapalenie górnego dróg oddechowych. Jest tak między innymi dlatego, że o tej porze roku częściej marznemy. Pod wpływem coraz niższych temperatur naczynia krwionośne nosa i gardła obkurczają się, co sprawia, że mikroorganizmy chorobotwórcze bez większych problemów mogą się do nich dostać i wywołać infekcję.

Spadkowi odporności sprzyja też zmniejszająca się z dnia na dzień ilość światła słonecznego, przebywanie w zamkniętych i rzadko wietrzonych pomieszczeniach oraz niewłaściwa dieta.

ZIMNA WODA ZDROWIA DODA

Jest kilka sposobów na wzmocnienie organizmu, które najlepiej stosować równocześnie. Dobrą metodą jest hartowanie organizmu. Dlatego powinniśmy częściej przebywać na powietrzu, nie rezygnując ze spacerów nawet w deszczowe dni. Konieczne jest regularnie wietrzyć pomieszczenia, w których przebywamy. Dobrze jest codziennie brać na przemian

ciepły i zimny prysznic, kończąc zawsze chłodnym. Alternatywą dla osób, którym nawet myśl o zimnym prysznicu wydaje się odrażająca, może być nacieranie ciała gąbką zmoczoną w chłodnej wodzie.

Nie zapomnijmy o regularnym uprawianiu sportu. Niestety, jesienią pogoda nie zawsze pozwala na przejażdżkę na rowerze, rolkach lub jogging. Można jednak ćwiczyć pod dachem. Warto wykupić karnet na basen albo siłownię. Badania dowodzą, że podczas aktywności fizycznej ludzki organizm produkuje więcej limfocytów, czyli białych krwinek wytwarzających przeciwciała. To nie innego jak białka, których rolą jest rozpoznawanie i niszczenie drobnoustrojów wywołujących infekcje. Na naszą odporność korzystnie wpływa odpowiednia liczba godzin snu oraz unikanie sytuacji stresowych. Życie w napięciu zaburza procesy immunologiczne w organizmie.

ZDROWY MENU

Stare chińskie przysłowie mówi, że choroba może mieć wielu ojców, ale matką zawsze jest zła dieta. Dlatego jesienią warto stosować specjalny sposób odżywiania, który pomoże nam obronić się przed przeziębieniem. Nie powinniśmy w nim zabraknąć produktów pełnoziarnistych – pieczywa, makaronów, brązowego ryżu i kasz. Zawierają one sporo cynku – pierwiastka, który wzmacnia odporność. Można go też znaleźć w mięsie drobiowym i wołowym. Konieczne jest kilka razy w tygodniu jeść ryby morską, które są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, uznawanych za sprzymierzeńców naturalnego systemu obronnego organizmu.

Dobrze jest włączyć do diety rozgrzewające zupy i przysmaki, do których należą na przykład imbir, goździki, cynamon, pieprz i chili. Jednym z jogurtów zawierających szczepionki bakterii probiotycznych regulujących pracę przewodu pokarmowego, w którym znajduje się więk-

- Jesteś podatny na infekcje?
- Odczuwasz chroniczne zmęczenie?
- Cierpisz na bezsenność i bóle głowy?



Pytaj o Immunocal® w swojej aptece lub zamów:
 ○ Biuro Obsługi Aptek „Mody na Zdrowie”
 – tel. (022) 35 68 514/517
 ○ Firma GSH Polska, Importer preparatu
 – tel. (022) 40 50 642,
 (022) 35 68 580,
 (071) 35 32 183
 Cena 30-dniowej kuracji (30 saşetek) około 285 zł



szość komórek odpornościowych. Infekcjom zapobiega witamina C, jesienią powinniśmy więc dostarczać ją organizmowi w większych ilościach niż w pozostałych porach roku. Najwięcej zawiera jej owoce aronii i dzikiej róży, cytrusy, kiwi, cebula oraz czosnek.

Liderem wśród stymulatorów układu immunologicznego jest glutation. Od tego niepozornego trójpeptydu zbudowanego z zaledwie trzech aminokwasów zależy prawidłowa proliferacja (mnożenie się) i aktywność komórek odpornościowych (limfocytów). Dzięki temu system odpornościowy działa bez zarzutu,

a my jesteśmy zabezpieczeni przed infekcjami. Glutation jest substancją, której nie można dostarczyć organizmowi z zewnątrz. Komórki muszą wyprodukować go same. Można za to sprawić, aby podniósł się jego poziom, dostarczając wspomnianych aminokwasów, czyli glutaminy, kwasu glutaminowego i cysteiny. Z tą ostatnią może być jednak problem, bo dostępne obecnie warzywa nie mają już tak dobrych właściwości, jak na przykład przed 10 laty. Dzieje się tak z powodu stosowanych dziś metod upraw, które wprawdzie pozwalają cieszyć się świeżymi brokulami lub pomidorami

w środku zimy, ale zmniejszają w nich zawartość składników odżywczych. Cysteina znajduje się w surowym mięsie i jajach, jednak spożywanie ich na surowo nie każdemu musi odpowiadać.

TAJNA BRON – GLUTATION

Rozwiązaniem może być suplementacja diety preparatami zawierającymi cysteinę. Od roku na polskim rynku dostępny jest Immunocal – specyfik będący izolatem z serwacki mleka krowiego. Jest to jedyny suplement diety zawierający cysteinę związaną, co sprawia, że jest ona

wchłaniana dopiero w jelicie grubym. Dzięki temu stanowi najlepszy budulec glutationu. Osoby, które regularnie zażywają Immunocal, są odporne na infekcje nie tylko jesienią, ale przez cały rok. Mają więcej energii i nie poddają się niekorzystnym wpływom przesileni. Specyfik, który przynajmniej się w postaci koktajlu, ma 77 międzynarodowych patentów, w tym pięć wydanych w krajach Unii Europejskiej. Jest produktem w 100 procentach naturalnym, nie zawiera żadnych substancji syntetycznych. Poza wzmocnieniem odporności działa także antyoksydacyjnie i oczyszczająco.