**Przeziębienie i grypa? Lepiej zapobiegać niż leczyć!**

**Okres jesienno-zimowy to czas, kiedy jesteśmy najbardziej narażeni na przeziębienia i grypę. Gdy pojawią się objawy takie jak katar, kaszel, czy gorączka, przystępujemy do ataku i sięgamy po rozmaite medykamenty. Ale czy nie lepiej byłoby zapobiegać chorobom niż je leczyć?**

Zazwyczaj reagujemy dopiero wtedy, gdy objawy choroby już wystąpią, zaburzając nasze codzienne funkcjonowanie. Gdy jest już tak źle, że z trudem wykonujemy codzienne obowiązki, wtedy sięgamy po mnóstwo lekarstw, które mają jak najszybciej doprowadzić nasz organizm do stanu równowagi. Ale to trochę tak, jakby obronę przed wrogim wojskiem rozpoczynać w momencie, kiedy agresor przedarł się już przez mury obronne i znalazł w centrum miasta! Czy to nie za późno? Czy nie lepiej byłoby podnieść zwodzony most zawczasu i po prostu nie wpuścić wroga do środka?

**Dlaczego jesienią i zimą chorujemy najczęściej?**

Grypa i przeziębienia atakują nas głównie w okresie jesienno-zimowym dlatego, że właśnie wtedy nasza odporność spada. A dzieje się tak z wielu powodów. Przyczyna najściślej powiązana z porą roku, to pogoda. Wychodząc z ogrzewanych pomieszczeń na zewnątrz, gdzie często pada deszcz i jest zimno, a potem znów wchodząc do ogrzewanych autobusów, samochodów czy mieszkań, narażamy organizm na częstą zmianę warunków. Raz nam zimno, za chwilę się pocimy. Najpierw zakładamy wiele warstw odzieży, potem znów je zdejmujemy. Częsta zmiana dwóch ważnych parametrów, tzn. temperatury oraz wilgotności powoduje, że organizm „nie nadąża”, mając problem z odpowiednim dostosowaniem się.

Ale warunki mogą być jeszcze trudniejsze – np. wtedy, gdy na powyższe problemy nałoży się dodatkowo tzw. ekspozycja na wirusy. A z taką sytuacją będziemy mieli do czynienia, gdy zmarznięci wsiądziemy do nagrzanego autobusu, ściśnięci wśród osób, spośród których niektóre będą miały kaszel i katar. Wirus przenosi się z jednej osoby na drugą z prędkością 160 km/h – a więc 44 metry jest w stanie pokonać w jedną sekundę! W takich warunkach nasz organizm jest wystawiony na wyjątkowo trudny sprawdzian. Czy można go w ogóle zdać?

**Czy można zabezpieczyć się „na zapas”?**

Zauważmy, że szczególnie w miejscach publicznych, wszyscy wystawieni są na te same zarazki – na ulicy, w sklepie, w środkach komunikacji, w pracy... Biorąc pod uwagę, że wirusy roznoszą się błyskawicznie, to w sprzyjających im warunkach chorzy powinni być właściwie wszyscy. Tak się jednak nie dzieje. Jakimś „cudem” wirusy atakują tylko niektórych, choć trzeba przyznać, że 5 milionów zachorowań na grypę, zanotowanych w Polsce przez cały 2018 rok, to niechlubny rekord (dane Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego).

Dlaczego jednak przeziębienie czy też grypa nie rozwija się u każdego, kto zetknie się z zarazkami? Odpowiedzią jest odporność immunologiczna. To od niej w największym stopniu zależy, co stanie się, gdy do organizmu trafi np. wirus grypy. Jeśli organizm jest silny, dzielnie odpiera ataki „zewnętrznych agresorów”. Jeśli jest słaby – ulega im i wtedy popularne choroby mogą łatwo się rozwinąć.

Dla organizmu jest znacznie lepiej, jeśli tę walkę może wygrać na jak najwcześniejszym etapie. Skuteczna obrona przed wirusami jest mniej kosztowna energetycznie niż walka z zarazkami, które przedarły się przez barierę immunologiczną. Dlatego niezwykle trafne okazuje się tutaj powiedzenie mówiące, że lepiej zapobiegać niż leczyć.

**Zdrowa dieta sprzyja odporności**

Liczba zachorowań na grypę najniższa jest w sierpniu, a od września w kolejnych miesiącach wzrasta, by apogeum osiągnąć w marcu. Jeśli jednak chcemy wzmocnić nasz organizm, nie osiągniemy tego z dnia na dzień. Skuteczne zapobieganie chorobom wymaga wyrobienia sobie nawyków, którym będziemy wierni przez wiele miesięcy, a najlepiej lat.

Jedną z pośrednich przyczyn większej zachorowalności w okresie jesienno-zimowym jest ograniczone spożycie owoców i warzyw. A więc to dieta może mieć ogromny wpływ na odporność organizmu!

Przede wszystkim nie zapominajmy, że jesień i zima to najlepszy czas na jedzenie cytrusów - pomarańcze czy mandarynki właśnie w tym okresie są najsmaczniejsze, a przecież owoce te zawierają mnóstwo witaminy C. Oczywiście warto sięgać także po inne owoce i spożywać ich jak najwięcej.

Skoro jednak owoców jest ogólnie mniej, warto wzmocnić organizm także za pomocą suplementów diety. Niektórzy twierdzą, że zamiast nich lepiej spożywać naturalne produkty. Właściwie to prawda! Po pierwsze jednak, lepiej przyjmować pewne składniki (np. witaminy czy mikroelementy) w formie suplementów niż nie dostarczać ich organizmowi wcale. Po drugie natomiast, jeśli zależy nam na wysokim stężeniu wartościowych elementów, produkty z „warzywniaka” mogą nie wystarczyć. Do takich trudno dostępnych, a zarazem niezwykle zdrowych „superfoods” należy m.in. spirulina.

Spirulina (Arthrospira platensis), to rodzaj sinic, które są wyjątkowo bogate w składniki korzystnie wpływające na odporność organizmu. Szczególną właściwością spiruliny jest zawartość białka, która może wynosić nawet 70%. To jednak nie wszystko, ponieważ spirulina zawiera także witaminy A, B, C, D, E, K, magnez, beta-karoten oraz znaczne ilości jodu.

- Naukowcom z Mississipi University, pracującym pod kierunkiem prof. Davida Pasco, udało się uzyskać ze spiruliny sspecjalny ekstrakt, który aktywuje nieswoisty układ odporności – mówi dr med. Andrzej Lasota z firmy Phytomedica. - Odporność nieswoista (naturalna) nie tylko stanowi pierwszą linię obrony przeciwbakteryjnej, ale ma zasadniczy wpływ na tworzenie odporności swoistej (adaptacyjnej), którą nabywamy po kontakcie z drobnoustrojem np. po przechorowaniu lub po szczepieniach – wyjaśnia.

Ekstrakt ten jest związkiem lipo-polisacharydowym (LPS). W badaniach okazało się, że LPS z sinic około 8 razy skuteczniej pobudza komórki układu odporności niż „tradycyjne” LPS z Escherichia coli.

Tego typu ekstraktu nie znajdziemy raczej w „spożywczaku” czy „warzywniaku”, jest on jednak dostępny w suplemencie diety Immulina Plus. Suplement ten zawiera także inne, korzystne dla odporności składniki zaliczane do grupy „super-żywności”, np. beta-glukan z drożdży piekarniczych, cynk , a także ekstrakt z owocu aceroli dostarczający naturalną witaminę C w kompleksie z rutyną.

W efekcie, dieta wzbogacona o suplement z ekstraktem ze spiruliny może zdecydowanie pomóc we wzmacnianiu i utrzymywaniu wysokiej odporności immunologicznej. I można to osiągnąć w znacznie krótszym czasie niż poprzestając na jedzeniu dużych ilości owoców i warzyw.

**A co z aktywnością fizyczną?**

Dobrze zbilansowana dieta to podstawa zdrowia i odporności, ale warto pamiętać, że owoce, warzywa, a nawet suplementy nie zastąpią korzyści, jakie daje aktywność fizyczna oraz hartowanie organizmu. Również w chłodne dni najlepiej nie rezygnować ze spacerów, ale gdy pogoda zdecydowanie im nie sprzyja, możemy zastąpić je ćwiczeniami fizycznymi wykonywanymi w domu. Nawet kilkanaście minut ćwiczeń dziennie może mieć korzystny wpływ na zdrowie.

- Wysiłek fizyczny poprawia skuteczność makrofagów, czyli komórek broniących organizm przed antygenami, w zwalczaniu bakterii i wirusów. Gdy ćwiczymy, wzrasta także aktywność limfocytów Th, co zmniejsza ryzyko rozwoju zakażeń i chorób autoimmunologicznych. Ćwiczenia zwiększają także stężenie przeciwciał IgG i IgM we krwi oraz sprzyjają produkcji innych substancji mających wpływ na mechanizmy obronne organizmu. Warto też podkreślić, że rozgrzany ćwiczeniami organizm sprawniej radzi sobie z bakteriami – tłumaczy dr Andrzej Lasota.

Badania pokazują jednak, że najkorzystniejszy dla organizmu jest wysiłek umiarkowany. Nie chodzi więc o to, aby się forsować, ani tym bardziej uprawiać sport wyczynowo. Pamiętajmy także, że poza aktywnością, bardzo ważny jest właściwy wypoczynek. Organizm wzmacnia się, jeśli śpimy ok. 7-8 godzin na dobę.

Ostatecznie więc okazuje się, że wpływ na naszą odporność może mieć mnóstwo czynników. Osoby, które się wysypiają, zdrowo odżywiają, są aktywnie fizyczne, a poza tym nie są nieustannie narażone na silny stres, mogą cieszyć się znacznie lepszym zdrowiem niż ludzie, którzy lekceważą potrzeby własnego organizmu. Szczególnie teraz, gdy rozpoczyna się sezon grypy i przeziębienia, warto pomyśleć o zmianach w diecie i trybie życie, które trwale wzmocnią naszą barierę ochronną!

Źródło: [Phytomedica](http://phytomedica.pl/)