**Zadbaj o odporność organizmu wiosną i latem**

**Przyzwyczailiśmy się myśleć o potrzebie wzmacniania odporności organizmu jesienią i zimą. Tymczasem sezon wiosenno-letni jest nie tyle bezpieczniejszy, co wiąże się z innymi zagrożeniami dla zdrowia. W cieplejszym okresie rośnie liczba zachorowań na anginę, pojawia się alergia na pyłki roślin, a intensywne nasłonecznienie może wyzwalać opryszczkę.**

O odporności przypominamy sobie zazwyczaj wtedy, gdy już dopadnie nas jakaś choroba, a przecież doskonale znamy stare powiedzenie, że lepiej zapobiegać, niż leczyć. Zazwyczaj o osłabionej odporności organizmu świadczy wiele sygnałów – niektóre są bardzo wyraźne, inne – subtelniejsze.

**Po czym poznać osłabioną odporność?**

Zapewne niewiele osób kojarzy uczucie **zmęczenia** z osłabieniem bariery immunologicznej. Jeśli jednak śpimy 7-8 godzin na dobę, a mimo to wciąż odczuwamy brak energii i senność, może to być jednym z sygnałów osłabienia.

Innym przykładem, jest **alergia.**  Nie jest ona spowodowana niedoborem jakichkolwiek składników odżywczych, ale może być przejawem zaburzonej funkcji układu odpornościowego. W efekcie u alergików może pojawić się katar sienny, wysypka skórna, czy nawet astma. Dzieje się tak, gdy sprawność układu odporności jest osłabiona.

To, że z naszą odpornością nie jest najlepiej, możemy rozpoznać także po trudniej gojących się **ranach**, nawracających infekcjach np. układu moczowego (typowych szczególnie latem), **aftach** (bolesnym owrzodzeniuna wewnętrznej stronie policzków), **grzybicy** czy też **opryszczce**. Opryszczka wargowa wywoływana jest przez wirus HSV1, ale rozwija się tylko wtedy, gdy organizm jest osłabiony. Jej wystąpieniu sprzyjają promienie UV, na działanie których wystawiamy się podczas opalania.

Organizm, którego odporność nie jest wystarczająca, będzie też skłonny do rozmaitych **infekcji**. Objawy ze strony przewodu pokarmowego, takie jak niestrawność, wzdęcia, bóle brzucha, biegunki czy nawracające choroby zatok objawiające się wydzieliną spływającą do gardła, mogą świadczyć o osłabionej odporności.

Gdy bariera immunologiczna jest osłabiona, rozmaite problemy ze zdrowiem mogą się na siebie nakładać. Na szczęście, moce obronne organizmu można wzmocnić, a niektóre sposoby są całkiem proste. Wymagają one jednak długotrwałego i konsekwentnego stosowania.

**Odporność dzięki aktywności**

Istnieją dwa główne sposoby, które pomagają wzmocnić organizm. Pierwszy z nich to hartowanie, w tym **aktywność fizyczna**. Wiosną i latem warto korzystać z uroków ruchu na świeżym powietrzu – możemy wybrać się na spacer, wycieczkę rowerową, czy też zacząć biegać. Każdy powinien wybrać taką aktywność, jaka najbardziej będzie mu odpowiadała – ważne, aby być jej wiernym przez dłuższy czas. Każdego dnia na aktywność fizyczną należy przeznaczać co najmniej 30 minut, a najlepiej 1-2 godziny. Nie chodzi jednak o forsowanie organizmu i wyczynowe uprawianie sportu, ale o wysiłek umiarkowany, bo właśnie taki jest najkorzystniejszy dla organizmu.

Umiarkowany wysiłek poprawia skuteczność makrofagów (komórek broniących organizm przed antygenami) w zwalczaniu bakterii i wirusów. Pod wpływem aktywności wzrasta także aktywność limfocytów Th, co prowadzi do zmniejszenia ryzyka rozwoju zakażeń i chorób autoimmunologicznych. Ćwiczenia fizyczne zwiększają stężenie we krwi przeciwciał IgG i IgM oraz sprzyjają produkcji innych substancji mających wpływ na mechanizmy obronne organizmu. Poza tym rozgrzany ćwiczeniami organizm sprawniej radzi sobie z bakteriami.

Pamiętajmy jednak, że poza aktywnością, ważny jest też **wypoczynek**. Pozwólmy sobie na regenerację, dbając o 7-8 godzin snu na dobę. A ponieważ system odporności może zostać zaburzony także przez sytuacje stresowe, w ciągu dnia warto znaleźć czas na relaks, np. na słuchanie muzyki lub na hobby.

**Zdrowa dieta to podstawa**

Drugi – obok właściwej aktywności dobowej – kluczowy czynnik wpływający na odporność, to **właściwa dieta**. Wiosną i latem mamy lepszy dostęp do świeżych owoców i warzyw, ale pytanie, w jakim stopniu z tej możliwości korzystamy?

Jeśli chcemy wzmocnić odporność, weźmy pod uwagę **owoce i warzywa** mające dużo witaminy C – czarne porzeczki, truskawki, kiwi, pomarańcze, ale także brukselkę czy natkę pietruszki.

Niezwykle korzystnie na organizm wpływa czosnek, cebula i por. Zawierają one związki siarkowe, witaminy C, A, E, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne: siarkę, selen, magnez. Czosnek oraz cebula zawierają fitoncydy, które działają bakteriobójczo i grzybobójczo. Czosnek potrafi aktywizować białe krwinki do obrony przed zarazkami, przy czym najskuteczniejszy jest wtedy, gdy spożywamy go w postaci surowej.

Z kolei orzechy, szpinak, szparagi i nasiona strączkowe pozwalają zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na cynk – niezbędny dla prawidłowego działania układu odporności. Ułatwia on obronę organizmu przez infekcjami oraz przyspiesza gojenie się ran, a także chroni przed szkodliwym wpływem wolnych rodników.

Warto zadbać o regularne spożywanie **jogurtów i kefirów**. Bakterie fermentacji mlekowej hamują rozwój patogenów, stymulują wzrost korzystnej mikroflory jelitowej i poprawiają zdolności obrony immunologicznej jelit. Równie korzystnie na organizm wpływa np. kiszona kapusta.

**Superfoods na odporność**

Pojęciem „superfoods” określa się najczęściej takie produkty spożywcze, które łączą w sobie wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Z punktu widzenia odporności takimi „bombami zdrowotnymi” są m.in. wspomniany już czosnek czy też kiszonki.

Mniej znane, ale niesamowicie wartościowe dla organizmu są **mikroalgi**, dostępne w aptekach w pod nazwą „spirulina” jako proszek lub tabletki. Ich oryginalna nazwa to „Arthrospira platensis vel Spirulina maxima”. Spożywanie spiruliny przynosi wymierne korzyści dla zdrowia. Jest ona bardzo bogata w białko (ok. 50-70%), witaminy A, B, C, D, E, K i β-karoten. Znajdziemy w niej także szereg składników mineralnych, zwłaszcza w magnez.

Naukowcom z Mississipi University, pracującym pod kierunkiem prof. Davida Pasco, udało się uzyskać ze spiruliny ekstrakt, który aktywuje nieswoisty układ odporności. Odporność nieswoista (naturalna), nie tylko stanowi pierwszą linię obrony przeciwbakteryjnej, ale ma zasadniczy wpływ na tworzenie odporności swoistej (adaptacyjnej) nabytej po kontakcie z drobnoustrojem np. po przechorowaniu lub po szczepieniach. Niestety, tego typu ekstrakt nie występuje jako oddzielny produkt. Jest on jednak obecny w suplementach diety **Immulina Plus**, które dodatkowo posiadają także inne, korzystne dla odporności, składniki z grupy superfoods, np. β-glukan z drożdży piekarniczych, cynk i ekstrakt z owocu aceroli.

Właśnie! **Acerola**, czyli inaczej wiśnia barbadoska to kolejne super-pożywienie wzmacniające odporność. Jest ona jednym z najbogatszych naturalnych źródeł witaminy C i rutozydów. Jeden owoc aceroli ważący 4,5 g ma tyle witaminy C co kilogram cytryn, a jedna mała szklanka (180 ml) zawiera tyle witaminy C, co 14 litrów soku pomarańczowego! Poza tym, w owocach występuje znaczna ilość prowitaminy A, tiaminy (witamina B1), ryboflawiny (witamina B2), niacyny (witamina PP), wapń, fosfor i żelazo.

Do superfoods zwiększających odporność zaliczane są także m.in. sok z malin, kurkuma, jagody goji i aronia.

**Odporność to suma składników**

Odporność immunologiczna nie jest czymś, co możemy wzmacniać w nieskończoność. Nie można mieć odporności wyższej niż 100%. Problem w tym, że dopóki nie doświadczymy objawów świadczących o obniżonej odporności, nie ustalimy, czy nasz organizm jest wystarczająco przygotowany do walki z zagrożeniami.

Dlatego najlepszym sposobem na zachowanie zdrowia jest codzienna dbałość o organizm. A na dobry stan zdrowia wpływ ma zarówno aktywność fizyczna, utrzymywanie zdrowych proporcji pomiędzy pracą a wypoczynkiem, jak i – w bardzo dużym stopniu – odpowiednia dieta.

W sytuacji, gdy nie jesteśmy pewni, czy należycie dbamy o dostarczenie organizmowi wszystkich potrzebnych witamin i mikroelementów, warto wspierać się suplementami, których zaletą jest znormalizowana, zgodna z zapotrzebowaniem ludzkiego organizmu, dawka korzystnie działających składników odżywczych.

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