



ODPORNÓŚĆ – JAK JĄ WZMOCNIĆ!?

Jesień i zima to pory roku, gdy nasz organizm jest bardziej niż zwykle podatny na spadek odporności, brak witalności i słabe samopoczucie. Zimno i duża wilgoć powietrza wychładza nasz organizm, potrzebujemy więcej ciepła, żeby go ogrzać.

To, czy zdołamy obronić się przed infekcją, zależy w dużym stopniu od odpowiedniej diety.

Ważne jest zwiększenie ilości gotowanych posiłków w ciągu dnia, co pomoże zachować energię i ciepło w organizmie. Najlepiej zjadać 4-5 posiłków dziennie – co 3-4 godziny.

W tym czasie zdecydowanie warto postawić na ciepłe śniadanie, które zapewni nam ciepło na pierwszą część dnia. Może to być na przykład gotowana owsianka z bakaliami czy kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem. Tradycyjne kanapki z wędliną lub serem nie tylko nie rozgrzeją organizmu, ale dodatkowo powodują zwiększenie wydzielania śluzu, np. w postaci kataru. Do silnie śluzotwórczych produktów zalicza się nabiał w dużej ilości, produkty z białej mąki i produkty z białym cukrem. Cukier jest największym “zjadaczem” witamin i mikroelementów w naszym organizmie, które są niezbędne do aktywności układu immunologicznego.

Nie tylko śniadanie powinno być ciepłe: warto zdecydowaną większość posiłków przygotować przez dłuższe gotowanie, pieczenie, duszenie. Zupy gotujemy ze świeżych warzyw sezonowych, unikając mrożonek, wzbogacając je kaszami. Potrawy doprawiamy ziołami i przyprawami, np. tymiankiem, oregano, kminkiem, kozieradką, kurkumą, imbirem, cynamonem. Stosowanie przypraw poprawia strawność pokarmu i wzmacnia odporność.

Jeżeli chodzi o zboża bogate m.in. w minerały regulujące odporność cynk, żelazo, magnez, najbardziej odpowiedni na jesień jest jęczmień: w postaci płatków, pęczaku czy drobnej kaszy. Dla osób z wzmożonym wydzielaniem śluzu (np. zmagających się z katarą), polecana jest szczególnie kasza jaglana, która osusza i rozgrzewa, jak i ryż brązowy, ale z dodatkiem cynamonu lub kurkumy. Silnie rozgrzewające właściwości ma kasza gryczana.

W porze jesienno-zimowej zalecana jest też większa ilość kwasów tłuszczowych omega 3; zawiera je np. oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia czy nieoczyszczony olej lniany, nasiona (pestki dyni, słonecznik, sezam) orzechy i migdały, które dodatkowo są bogatym źródłem mikro- i makroelementów.

Chroniąc swój organizm przed zmarznięciem, należy w potrawach uwzględniać takie warzywa jak dynia, rzepa, kalarepka, seler, cebula, por, czosnek, warzywa strączkowe. W okresie jesienno-zimowym ograniczamy spożycie surowych owoców i warzyw! Szczególnie należy unikać cytrusów – mimo, że zawierają witaminę C, nie są korzystne w naszej sferze

klimatycznej ze względu na silne działanie wychładzające. Cytrusy warto zamienić na sezonowe owoce (lub ich przetwory) z naszej strefy klimatycznej, takie jak: żurawina, owoc z dzikiej róży, jabłka, gruszki oraz nasiona i orzechy suszone.

Podczas zimnych dni wskazane jest dostarczanie energii z ryb, mięsa pieczonego lub duszonego w ziołach. Jednak należy pamiętać, że niekorzystnie wpływają na nasz organizm wędliny, ze względu na dużą zawartość soli i substancji chemicznych.

Oprócz diety trzeba pamiętać o odpowiednim ubiorze – takim, który nie dopuści ani do wychłodzenia, ani do przegrzania organizmu.

Ważne jest również, by pomieszczenia, w których pracujemy i odpoczywamy, miały odpowiednią temperaturę (ok. 20 stopni Celsjusza) i wilgotność powietrza. Przy ogrzewaniu centralnym trudno utrzymać odpowiednią wilgotność – pomaga położenie na grzejniki wilgotnych ręczników, zamoczonych w czystej wodzie. Pomieszczenia, w których przebywamy, należy także kilka razy dziennie wietrzyć.

Układ immunologiczny, nerwowy i hormonalny tworzą integralną całość, przekazywane bodźce neuronalno-hormonalne kształtują naszą odporność. Wszystkie te trzy układy harmonijnie współgrają w trakcie snu. Dochodzi wtedy do ich regeneracji, a tym samym – do wzmocnienia odporności. Sen musi trwać co najmniej osiem godzin, bez względu na porę roku. Powinno się spać w wywietrzonym pokoju lub, o ile nie jest zbyt zimno, przy otwartym lub lekko uchylonym oknie.

Nie sposób pominąć także codziennej aktywności fizycznej! Z medycznego punktu widzenia ćwiczenia fizyczne powodują zwiększenie aktywności limfocytów, które są nazywane Natural Killers. Stanowią one podstawę naszej odporności.

Zalecane są codzienne spacerowanie na świeżym powietrzu, mimo tego, że aura nie jest tak zachęcająca jak w okresie wiosenno-letnim. Zadbajmy o to, by spędzać choć część czasu wolnego na dworze. Wspólne spacerowanie można urozmaicać innymi formami aktywności, takimi jak zabawy i gry plenerowe.

Przy deszczowej i bardzo zimnej pogodzie należy regularnie ćwiczyć w wywietrzonym pomieszczeniu. Po ćwiczeniach w zamkniętym, przegrzanym pomieszczeniu dodatkowo narazamy się na nagłe zmiany temperatury, co negatywnie wpływa na układ immunologiczny.

Pamiętajmy, że jesteśmy integralną częścią przyrody – dlatego powinniśmy współgrać z porami roku poprzez odpowiednie odżywianie, zachowanie rytmów biologicznych oraz aktywność fizyczną na łonie natury.