

Trening imm



- *Zaczyna się sezon jesienno-zimowy, dla wielu czas przeziębień, ciągłych katarów i osłabienia organizmu, dla czego chorujemy?*

- Niestety, często sami jesteśmy temu winni. Nieświadomie niszczymy układ odpornościowy. Olbrzymie zanieczyszczenie środowiska naturalnego, fatalne odżywianie produktami konserwowanymi chemicznie, duże braki naturalnych witamin, makro- i mikroelementów, życie w ciągłym stresie - to wszystko szalenie obciąża nasz układ immunologiczny.

- *Brak odporności to nie tylko przeziębienia. Na co jeszcze jesteśmy narażeni, gdy nasz układ immunologiczny szwankuje?*

- Dobrze działający układ odpornościowy to pełna gwarancja zdrowia całego organizmu. Oprócz czynników zewnętrznych, które osłabiają odporność, w naszym organizmie może funkcjonować pewna ilość komórek nowotworowych. Gdy jesteśmy osłabieni chorobami, uaktywniają się one i mogą doprowadzić do powstania guza. Jeżeli zaś system odpornościowy jest silny, nie mają żadnych szans.

- *W jaki sposób układ odpornościowy chroni nas przed chorobami?*

- Układ odpornościowy to miliony wyspecjalizowanych komórek, które walczą z „intruzami”, podtrzymując nasze zdrowie. Główną rolę w tej walce spełniają limfocyty B i T. Pierwsze znajdują się w śledzionie i węzłach chłonnych naszego przewodu pokarmowego. Gdy „rozpoznają” agresora uwalniają przeciwciała do krwiobiegu, by go zniszczyć. Limfocyty T dojrzewają w grasicy. Potrafią doskonale odróżnić prawidłowe komórki od patologicznych, nowotworowych, wirusów, bakterii, grzybów i toksyn.

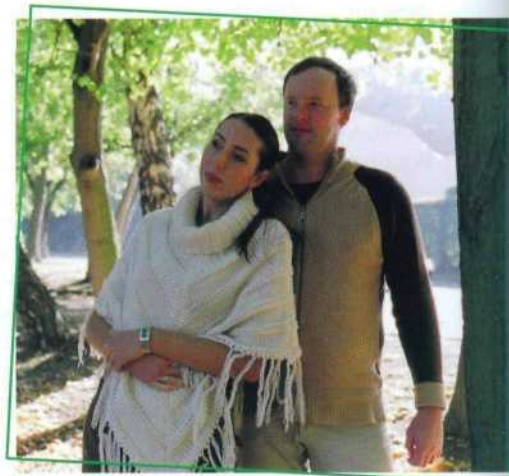
- *Czy wiek ma wpływ na odporność?*

- Oczywiście, system immunologiczny starzeje się i z wiekiem funkcjonuje coraz gorzej. Po 40. roku życia grasica powoli zaczyna zanikać, a produkcja limfocytów T zostaje zahamowana. Wówczas jesteśmy bardziej narażeni na rozwój chorób nowotworowych, infekcje mogą pojawiać się coraz częściej i mieć cięższy przebieg. O przebiegu choroby decydują również nasza kondycja fizyczna i psychiczna. Najbardziej narażone na infekcje są noworodki, które nie mają jeszcze wykształconego układu odpornościowego oraz osoby starsze, słabe fizycznie i schorowane.

- *Jak możemy wzmocnić układ odpornościowy?*

- Na tak zwany trening immunologiczny składa się wiele działań. Po pierwsze - właściwe odżywianie. Naturalnie, ważna jest nie ilość, ale jakość tego, co zjadamy. Inne zapotrzebowanie na substancje odżywcze ma małe dziecko, inne kobieta w ciąży, jeszcze inne mężczyzna ciężko pracujący fizycznie. Warto sobie uzmysłowić, że komórki odpornościowe, podobnie jak inne komórki naszego organizmu, mają identyczne zapotrzebowanie na substancje

O układzie odpornościowym - zasadach jego funkcjonowania, sposobach wzmacniania oraz roli suplementacji w profilaktyce przeziębień mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, specjalista chorób dziecięcych



immunologiczny

odżywcze. Muszą być zaopatrzone w odpowiednią ilość tlenu, glukozy, aminokwasów, witamin i minerałów. Bez tych substancji nie będą w stanie walczyć o zdrowie organizmu.

- *Co powinno wchodzić w skład naszej diety, by układ odpornościowy funkcjonował prawidłowo?*

- W diecie koniecznie musi się znaleźć witamina A. Spełnia ona kluczową rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego, gdyż decyduje o kondycji skóry i błon śluzowych - naturalnych barier ochronnych. Najnowsze badania wykazały, że witamina A skutecznie hamuje zanikanie grasicy, a tym samym przedłuża produkcję limfocytów T. Jeśli spożywamy witaminę A w naturalnych produktach, nie grozi nam jej przedawkowanie i związane z tym działania uboczne. Bardzo ważna dla naszej odporności jest również witamina C. Chroni ona komórki układu immunologicznego przed toksynami, które uwalniają się podczas infekcji. Musi to być jednak naturalna witamina C, a nie bardzo mało skuteczny kwas askorbinowy. Witaminy z grupy B mają nie tylko dobroczynny wpływ na funkcjonowanie mózgu, ale odgrywają również niezmiernie ważną rolę w działaniu systemu odpornościowego. Uczestniczą pośrednio w metabolizmie limfocytów (poprzez prostaglandyny). By nasze komórki prawidłowo oddychały, potrzebujemy znacznych ilości żelaza. Cynk z kolei jest niezbędny do wytworzenia około 120 enzymów, biorących udział w produkcji przeciwciał i rozmnażaniu komórek układu odpornościowego. Dla zachowania zdrowia konieczna jest suplementacja naturalnymi preparatami, zawierającymi mangan, jod, selen, molibden oraz chrom.

- *Skoro nasze pożywienie zawiera bardzo małe ilości*

witamin, a powietrze jest skażone, w jaki sposób możemy dostarczyć organizmowi tylu witamin i minerałów?

- Od dwóch lat stosuję Alveo jako suplement wzmacniający odporność zarówno dzieci, jak i osób dorosłych. Wyniki są rewelacyjne. Pozytywny wpływ Alveo na układ odpornościowy potwierdziły badania prowadzone pod kierunkiem prof. Mieczysława Kurasia z Zakładu Morfogenezy Roślin Uniwersytetu Warszawskiego. Jeśli do suplementacji Alveo dodamy Onyx - te dwa preparaty w zupełności wystarczą, by wzmocnić naszą odporność.

- *Czy to oznacza, że pijąc Alveo i Onyx wcale nie będziemy chorować?*

- Jeśli mamy kontakt z osobami chorymi, może nam to grozić, ale przy suplementacji tymi preparatami nasz ustrój powinien mieć sprawny system immunologiczny. Pozwólmy im działać, a okaże się, że szybko uporamy się z infekcją. Układ odpornościowy wytworzy także przeciwciała, które dadzą nam długotrwałą odporność.

- *Ale trening immunologiczny to nie tylko dieta i suplementacja?*

- Nasze siły odpornościowe wzmacnia także sport, uprawiany rozsądnie. Szczególnie sporty wytrzymałościowe: marsze, pływanie, jazda na rowerze i jogging wspomagają prawidłowe funkcjonowanie systemu immunologicznego. Podczas uprawiania sportu skuteczność działania komórek układu odpornościowego znacznie wzrasta. Pamiętajmy jednak, że sport nie powinien nas za bardzo męczyć. Nadmiar wysiłku może wręcz osłabić odporność. By organizm skutecznie się bronił przed „agresorami”, nasze ciało i dusza powinny pozostać w równowadze. Jeśli ktoś nie cieszy się życiem, nie ma optymistycznego nastawienia do świata, będzie chorował. Samotność, zmartwienia i stresy osłabiają jego odporność. Choroba, która nas dotyka, to nie tylko sprawa dotkniętego nią narządu. Lecząc duszę i ciało sprawimy, że nasze szanse powrotu do zdrowia będą znacznie większe.

• Rozmawiała Anna Szulc

