



IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka



 **Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o księgarni septem.pl

100 sposobów na zwiększenie odporności. Seriaporad.pl

Autor: Theresa Cheung
Tłumaczenie: Joanna Krzemień-Rusche
ISBN: 978-83-246-2335-8
Tytuł oryginału: [100 Ways to Boots Your Immune System \(Collins GEM\)](#)
Format: 115 × 170, stron: 104



Zdrowy poradnik. Bawi, uczy, zaskakuje

- Podnoszenie odporności poprzez zmianę trybu życia
- Wprowadzanie do planu dnia prostych ćwiczeń
- Domowe metody na szybkie pozbycie się stresu
- Diety bogate w przeciwutleniacze, żelazo i witaminy

Żyj długo, zdrowo i szczęśliwie

- Rozpoznawanie i zwalczanie wroga – bakterie, wirusy, grzyby i pasożyty.
- Szkodliwe nawyki, przyczyniające się do osłabienia odporności.
- Zasady odżywiania się, które wzmocnią Twój system immunologiczny.
- Zaprzyjaźnienie się z setką wzmacniaczy układu odpornościowego.

Zmęczenie, częste przeziębienia, nawracające infekcje, pojawiające się alergie, wahania nastroju i przedwczesne starzenie - to wszystko skutki przeciążenia organizmu i osłabienia Twojego systemu odpornościowego. Jeśli chcesz dłużej cieszyć się zdrowiem, ustrzec się groźnych chorób i odzyskać witalność bez uciekania się do sztucznych chemicznych wzmacniaczy, ten nietuzinkowy poradnik podpowie Ci, jak tego dokonać – i to od zaraz. A jeśli mimo wszystko jakiejś złośliwej chorobie uda się przedrzeć do Twojego organizmu, dowiesz się, jak błyskawicznie ją zwalczyć.

Jesteś ciekawy świata, chcesz wiedzieć więcej i wciąż się czegoś uczyć, a nie masz czasu na czytanie opasłych poradników? Seriaporad.pl to niezwykle książeczki, które szybko, sensownie i bez owijania w bawełnę wprowadzą każdego w interesujący go temat. Koniecznie sprawdź też pozostałe tytuły!

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie. Twoja niewidzialna armia	4
Część I Zrozumieć układ odpornościowy	5
Czym jest układ odpornościowy?	5
Z czego składa się układ odpornościowy?	5
Jak działa nasz układ odpornościowy?	6
Nasi nieproszeni goście — patogeny	7
Objawy infekcji	8
Przeziębienie	9
Grypa	9
Grypa czy przeziębienie?	10
Słowo o ptasiej grypie	11
Zaburzenia autoimmunologiczne	11
Alergie	12
Zwiększanie odporności	13
Szczepienia	14
Szczepionka przeciw grypie	14
Wrogowie odporności	15
Czy coś się dzieje z Twoim układem odpornościowym?	17
Jak wzmocnić odporność za pomocą odpowiedniego sposobu odżywiania i trybu życia	18
Część II 100 wzmacniaczy układu odpornościowego	19
Podnoszenie odporności poprzez właściwe odżywianie	19
Podnoszenie odporności poprzez zmianę trybu życia	43
Podnoszenie odporności poprzez korzystanie z suplementów diety	76
Wzmocnij odporność duchem walki	86
Część III Zwalczanie infekcji	93
Chwila próby dla układu odpornościowego	93
Domowe sposoby leczenia przeziębienia i grypy	94
Przyjmuj probiotyki	98
Nie lataj samolotem, jeśli nie musisz	99
Zadbaj o siebie	99

CZĘŚĆ II

100 WZMACNIACZY UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

PODNOSZENIE ODPORNOŚCI POPRAZ WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE

1. Dieta śródziemnomorska

Jeść zdrowo to dostarczać swojemu organizmowi wszystkie potrzebne mu składniki odżywcze w ramach zdrowej, dobrze zbilansowanej diety.



Każda część układu odpornościowego potrzebuje składników odżywczych, są one również potrzebne do odnowy, naprawy i obrony przed infekcjami i chorobami. Dlatego odporność zależy od jakości naszej diety i jej właściwego zrównoważenia zapewniającego odpowiedni poziom witamin, minerałów i błonnika.

Jaka dieta jest zdrowa i dobrze zbilansowana? Badania wskazują, że tzw. „dieta śródziemnomorska” może chronić przed otyłością, chorobami serca, osteoporozą, rakiem i cukrzycą.

Dieta śródziemnomorska bogata jest w owoce, warzywa i produkty z pełnego przemiału, zawiera też odpowiednie ilości tłustych ryb, nasion, orzechów, roślin strączkowych, nabiału, chudego mięsa lub jego substytutów. Ograniczony jest udział tłuszczów nasyconych, soli i cukru — i nie ma tu miejsca na wysoko przetworzone artykuły żywnościowe. Podstawowym źródłem tłuszczu w diecie śródziemnomorskiej jest oliwa z oliwek, stanowiąca doskonałe źródło jednonasyconych kwasów tłuszczowych, które pomagają obniżyć poziom cholesterolu. Zawiera też witaminy oraz przeciwutleniacze pomagające zwalczać raka i obniżyć ryzyko powstania chorób zwyrodnieniowych.

Krótko mówiąc, badania naukowe wskazują na to, że dieta śródziemnomorska obejmująca całe mnóstwo świeżych i zdrowych produktów — włączając okazjonalną lampkę czerwonego wina zawierającego przeciwutleniacze — stanowi wzorzec zdrowej diety podnoszącej odporność.

2. Tęcza na talerzu

Korzyści dla organizmu wynikające ze spożywania warzyw i owoców nie mają sobie równych. Eksperti do spraw żywienia radzą zjadać od pięciu do dziewięciu porcji warzyw i owoców dziennie. Jednym ze sposobów na zmaksymalizowanie różnorodności witamin, minerałów i przeciwutleniaczy potrzebnych do wzmocnienia odporności jest zadbanie, aby przy każdym posiłku na naszym talerzu znalazły się owoce i warzywa w dwóch różnych kolorach.



Każda grupa kolorystyczna warzyw i owoców zawiera jedyne w swoim rodzaju składniki niezbędne dla naszego zdrowia. Zwrot „tęcza na talerzu” to prosty sposób na zapamiętanie, aby na naszym stole gościły owoce i warzywa w tak różnych kolorach, jak to tylko możliwe, co pozwoli nam zmaksymalizować zakres składników odżywczych pobieranych z pożywienia.

Czerwone: pomidory, wiśnie, papryka i rzodkiewki zawierają składniki, które mogą pomóc obniżyć ryzyko raka prostaty, obniżyć ciśnienie krwi, spowolnić wzrost guza, obniżyć poziom cholesterolu, pozbyć się wolnych rodników i wzmocnić tkankę stawów w przypadkach artretyzmu.

Żółte i pomarańczowe: marchew, dynia, kabaczek, pomarańcze, papaje oraz inne żółte i pomarańczowe owoce i warzywa zawierają składniki odżywcze mogące zmniejszyć starcze zwyrodnienie plamki żółtej oraz ryzyko raka prostaty, obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienia krwi, wspomagać tworzenie kolagenu oraz sprzyjać zdrowym stawom, zwalczać szkodliwe wolne rodniki i wraz z magnezem oraz wapniem budować zdrowe kości.

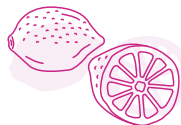
Białe: pieczarki, kapusta pekińska, kalfior i patisony zawierają składniki odżywcze, które mogą aktywować naturalne komórki cytotoksyczne oraz limfocyty B i T, obniżyć ryzyko raka okrężnicy, piersi i prostaty oraz zrównoważyć poziom hormonów, obniżając tym samym ryzyko chorób nowotworowych na tle hormonalnym.

Zielone: jarmuż, szpinak, kapusta, kielki lucerny, liście gorczyca — wszystkie te warzywa zawierają składniki, które mogą zmniejszyć ryzyko raka, obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, pobudzić trawienie, poprawić stan siatkówki oka oraz wzrok, zwalczać szkodliwe wolne rodniki i wzmocnić działanie układu odpornościowego.

Fioletowe i granatowe: czarne jagody, granaty, ciemne winogrona, czarny bez, bakłażany i śliwki zawierają składniki pobudzające trawienie, które mają działanie antyrakotwórcze w przewodzie pokarmowym.

3. Sok z cytryny

Rozpoczynanie dnia od szklanki soku cytrynowego rozcieńzonego filtrowaną wodą to znakomity sposób na ożywienie trawienia i jednocześnie wzmocnienie odporności organizmu.



Cytryny zawierają bioflawonoidy, grupę składników wzmacniających odporność poprzez ochronę komórek przed substancjami zanieczyszczającymi środowisko. Na powierzchni membrany każdej z komórek znajdują się mikroskopijne „miejsca parkingowe”, swoiste receptory. Zanieczyszczenia, toksyny lub zarazki mogą tam „zaparkować” i stopniowo przegryźć się przez membranę komórki, ale kiedy bioflawonoidy zajmą te miejsca wcześniej, toksyny nie będą miały jak „zaparkować”. Bioflawonoidy mają też wpływ na cholesterol, ograniczając jego zdolność do tworzenia blaszki miażdżycowej w tętnicach, oraz zmniejszają tworzenie mikroskopijnych zakrzepów w tętnicach mogących prowadzić do zawałów i udarów. Badania wskazują, że ludzie spożywający dużo bioflawonoidów rzadziej zapadają na choroby sercowo-naczyniowe.

Sok z cytryny to również doskonały sposób na przywrócenie kwasowo-zasadowej równowagi organizmu. Rozpoczynanie każdego dnia od wypicia na czczo świeżo wyciśniętego soku z cytryny albo dodawanie go do herbaty, sosu do sałatek (zamiast octu) czy podczas pieczenia i gotowania pomaga organizmowi w zachowaniu wewnętrznej równowagi przy pH sprzyjającemu przyjaznym bakteriom, a nie wirusom i bakteriom chorobotwórczym rozwijającym się w bardziej kwaśnym środowisku. Używanie octu winnego z jabłek to inny świetny sposób na zwiększenie alkaliczności organizmu, ale smak cytryny jest znacznie przyjemniejszy!

NAPÓJ ZE ŚWIEŻEGO SOKU Z CYTRYNY

Aby uzyskać świeży sok cytrynowy, należy do dużej szklanki wycisnąć sok z jednej cytryny, dodać 300 ml czystej, przefiltrowanej, letniej wody i dodać jedną łyżeczkę syropu klonowego do smaku. Wymieszać i wypić natychmiast. Pamiętaj, optymalny czas na wypicie soku cytrynowego to około piętnastu minut przed śniadaniem, na czczo.

4. Alkalizuj, alkalizuj, alkalizuj

Układ immunologiczny jest najsilniejszy w środowisku alkalicznym. Wiele bakterii i wirusów uwielbia środowisko kwaśne, ale nie umie przetrwać w zdrowym, zasadowym otoczeniu. Jeśli czujesz się wyczerpany, jedzenie zielonych warzyw i picie dużych ilości wody podniesie alkaliczność, a za nią odporność.



Układ odpornościowy uzależniony jest od wody. Przenosi ona składniki odżywcze do komórek, usuwa produkty przemiany materii, bakterie i toksyny z komórek i wypłukuje je z organizmu, utrzymuje stałą temperaturę ciała, chroni stawy i utrzymuje nawodnienie śluzówki jamy ustnej, co zmniejsza podatność na przeziębienia.

Pij wodę i nie czekaj, aż dopadnie Cię pragnienie. Pragnienie to — podobnie jak bóle głowy i ciemnożółty mocznik (zdrowy mocznik jest jasnożółty) — oznaka odwodnienia. Zapotrzebowanie na wodę organizmu jest stałe, specjaliści zalecają wypijanie od sześciu do ośmiu szklanek dziennie; większe ilości zalecane są wtedy, gdy się pocisz, ćwiczysz, a także w czasie upałów. Najlepiej jest pić wodę filtrowaną, ponieważ woda bezpośrednio z kranu może zawierać ołów i inne niepotrzebne nam toksyny.

5. Jeden jogurt dziennie

Zwróć uwagę, aby jogurt zawierał żywe kultury bakterii, i staraj się zjadać jeden kubek takiego jogurtu na śniadanie albo na deser. Możesz również sięgnąć po niego, przygotowując sos do sałatki, koktajl mleczny czy zimne sosy (dipy).

Naturalny jogurt z żywymi kulturami bakterii może pomóc Ci uniknąć infekcji. Dzieje się tak dlatego, że „żywy” jogurt zawiera probiotyki — bakterie stymulujące komórki odpornościowe w przewodzie pokarmowym. Normalne, zdrowe dla człowieka bakterie bytujące w przewodzie pokarmowym pomagają w walce ze szkodliwymi bakteriami i oczyszczaniu z substancji toksycznych. Poza dobroczynnym działaniem na przewód pokarmowy probiotyki mogą też stymulować produkcję komórek odpornościowych w całym organizmie. W niedawnych badaniach przeprowadzonych na Uniwersytecie Wiedeńskim, obejmujących 33 kobiety, wykazano, że u tych pań, które przez dwa tygodnie codziennie zjadały jogurt, liczba podnoszących odporność limfocytów T wzrosła o niemal 30%. (Porady dotyczące probiotycznych suplementów diety można znaleźć w części trzeciej „Zwalczanie infekcji”).

6. Siła prebiotyków

Miseczka owsianki lub innych płatków zbożowych na śniadanie zapewni naszemu układowi odpornościowemu bardzo potrzebną dawkę prebiotyków.

Organizm potrzebuje zarówno prebiotyków, jak i probiotyków. Probiotyków jest wiele, najbardziej znanym jest *Lactobacillus acidophilus*, obecny w naturalnych jogurtach probiotycznych, ale cały czas odkrywa się nowe.

Natomiast prebiotyki — zwane także fruktooligosacharydami — to pewnego rodzaju naturalny błonnik, który odżywia przyjazne organizmowi bakterie, czyli probiotyki, i stymuluje je do pracy. Prebiotyki znajdują się w produktach naturalnych,



takich jak czosnek, cebula, pory, szalotka, szparagi, szpinak, cykoria, groch, fasola, inne rośliny strączkowe, owoce i banany. Włączenie ich do diety poprawi więc zarówno pracę układu trawiennego, jak i odpornościowego. Jednym z najlepszych sposobów na zapewnienie wystarczającej ilości prebiotyków w swojej diecie jest spożywanie owsianki lub innych pełnoziarnistych płatków zbożowych na śniadanie.

7. Ostrożnie z kawą

Kawa nie pozwala właściwie działać układowi odpornościowemu, dlatego jej spożycie nie powinno przekraczać dwóch filiżanek dziennie.



Zawarta w kawie kofeina może tymczasowo podwyższyć czujność, polepszyć wydajność pracy, a nawet zwiększyć koncentrację. Ale zanim najeżysz sobie kolejną filiżankę, uświadom sobie, iż zdaniem ekspertów główny składnik kawy — kofeina — to środek stymulujący, a nie składnik odżywczy niezbędny dla zdrowia, taki jak witaminy i minerały. Kofeina może też odwodnić organizm i wypłukać ważne składniki odżywcze, takie jak niezbędny dla zdrowych kości wapń. Faktem jest, że zbyt duże ilości kofeiny mogą doprowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak wysokie ciśnienie krwi, łamliwość kości, zaburzenia snu i zwykle rozdrażnienie.

Nie musisz w ogóle rezygnować z kawy, ale jeśli pijesz więcej niż trzy filiżanki dziennie, to rzeczywiście musisz się ograniczyć do dwóch. Oto garść wskazówek, dzięki którym picie kawy Ci nie zaszkodzi:

- Kiedy pijesz kawę, pamiętaj o wypiciu dodatkowej szklanki wody na każdą filiżankę kawy, aby uniknąć odwodnienia.
- Wypijanie od jednej do trzech filiżanek kawy dziennie (do 300 mg kofeiny) nie wydaje się mieć żadnych negatywnych skutków w przypadku większości zdrowych osób. Niemniej jednak kobiety w ciąży, dzieci, osoby chorujące na serce lub wrzody trawienne oraz ludzie starsi mogą być bardziej podatni na działanie kofeiny, dlatego zaleca się im ograniczanie jej spożycia. Pamiętaj, że zawartość kofeiny w kawie różni się znacząco w zależności od metod palenia i parzenia, a także od wielkości filiżanki lub kubka, z których pijesz ten napój. Na przykład najnowsze badania wykazały, że kubek kawy o pojemności 475 ml sprzedawany przez jedną z wiodących sieci kawiarnianych zawiera średnio aż 259 mg kofeiny.
- Zrekompensuj częściowo utracone składniki odżywcze, dodając do kawy dwie łyżeczki mleka, albo w ogóle przetrzuć się z espresso na cafe latte.

Dla wielu ludzi głównym źródłem kofeiny jest kawa, lecz tu trzeba sobie uświadomić, że inne artykuły, takie jak napoje gazowane, herbata, czekolada oraz lekarstwa

na przeziębienie i bóle głowy, także zawierają kofeinę i mogą gremialnie przyczynić się do przekroczenia zalecanej dawki dziennej. Jeśli chodzi o czekoladę (inne źródło kofeiny), zadбай o to, aby jeść gorzką czekoladę dobrej jakości, zawierającą co najmniej 70% kakao.

Niektórzy ludzie reagują na kofeinę silniej niż inni. Wsłuchaj się w swoje ciało, a będziesz wiedzieć, czy grzecznie podziękować za kolejną filiżankę, nawet jeśli wszyscy dookoła żłopią kawę niczym wodę.

Warto jeszcze pamiętać, że ludzie przyzwyczajają się do kawy i jeśli nie dostaną swojej dziennej dawki, mogą odczuwać doraźne skutki odstawienia (zazwyczaj łagodny ból głowy lub ospałość), jednak objawy te ustępują w ciągu 24 – 48 godzin.

8. Ograniczaj cukier

Następnym razem, kiedy przyjdzie Ci ochota na czekoladowy batonik, słodki napój gazowany lub słodzone płatki śniadaniowe, pomyśl o swoim układzie odpornościowym i zjedz lepiej jakiś owoc lub miseczkę owsianki.

Oddziaływanie rafinowanego, białego cukru na układ odpornościowy może być ogromne. Spożywanie 100 g (8 łyżek) cukru — co stanowi równowartość około dwóch puszek słodzonego napoju gazowanego — może zmniejszyć zdolność białych krwinek do zabijania zarazków o 40%. Niekorzystne oddziaływanie cukru na układ odpornościowy zaczyna się przed upływem 30 minut od spożycia i może utrzymywać się do 5 godzin. Ponadto dieta bogata w cukier zwiększa ryzyko zaburzenia poziomu cukru we krwi, co może spowodować wahania nastroju, tycie, zmęczenie, bóle głowy, zaburzenia równowagi hormonalnej i całe mnóstwo innych nieprzyjemnych objawów.

Jeśli miałyby być jedna jedyna rzecz, na którą gotów byłbyś się zdecydować, aby wzmocnić swój układ odpornościowy, niech będzie to wyeliminowanie cukru ze swej diety. Cukier nie dostarcza Ci składników odżywczych, tylko puste kalorie. Kiedy pokonasz swoje zachcianki i przestaniesz jeść rafinowany cukier, na pewno zauważysz korzyści, takie jak wyrównany poziom energii, spadek wagi, lepsza odporność i zdolność jasnego myślenia.

Ograniczenie spożycia cukru może początkowo wydać się niewykonalne, ale w gruncie rzeczy jest to łatwiejsze, niż myślisz. Wystarczy trzymać się następujących wskazówek:

Substytuty słodczy: aby ograniczyć spożycie cukru, częściej korzystaj z owoców i niesłodzonych soków owocowych podczas posiłków i jako przekąski. Owoce zawierają naturalne cukry, a oprócz tego ważne dla zdrowia witaminy i minerały. Na deser podawaj świeże, sezonowe owoce. Do słodzenia płatków śniadaniowych

i pieczonych ciast używaj suszonych owoców. Zamiast dżemu nałóż na kanapkę pokrojonego banana lub brzoskwinie. Sporządzaj domowe napoje gazowane, mieszając niesłodzony sok owocowy z gazowaną wodą mineralną.

Eliminacja białego cukru: usuń ze stołu cukier, a jeśli dodasz cukier do herbaty, ograniczaj go stopniowo, aż nie będziesz go w ogóle potrzebować. Jeśli wykażesz odrobinę wytrwałości, kubki smakowe przyzwyczają się do smaku herbaty i innych napojów bez cukru i wcale nie będziesz tęsknić za cukrem. Jednocześnie ograniczaj ilości cukru przy pieczeniu ciast.

Nie rezygnuj z cukru całkowicie: odrobina cukru rozważnie dodana do zdrowych potraw może poprawić ich smak, można posypać sobie owsiankę lub grejpfruta szczyptą brązowego cukru, a łyżeczka syropu klonowego dodana do napoju owocowego własnej produkcji uczyni go bardziej apetycznym. Natomiast lepiej jest unikać słodzików, ponieważ zgodnie z wynikami niektórych badań mogą one mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie.

Cukrowe płatki: Niektóre marki płatków śniadaniowych mogą zawierać aż ponad cztery łyżeczki cukru w jednej porcji! Niesłodzone płatki śniadaniowe mogą być nie tylko zdrowsze i tańsze, ale nawet smaczniejsze, jeśli sam o to zadbasz i dodasz do nich owoce świeże, suszone lub z puszki — takie jak lubisz.

Czytaj etykiety: podczas zakupów czytaj listy składników na opakowaniach, by przekonać się, jakiego rodzaju cukry i w jakich ilościach zostały dodane do produktów. Wiele różnych cukrów dodaje się do żywności, aby była słodka i chrupiąca. Szukaj słów kończących się na „oza” lub „ol”, takich jak dekstroza, fruktoza, maltoza, sacharoza, glukoza, laktoza, mannitol, sorbitol czy ksylitol. Wszystko to oznacza jakieś formy cukru. Do napojów często dodaje się „dosładzacz”, takie jak syrop kukurydziany, syrop z sorgo i wysokocukrowy syrop kukurydziany (HFCS). Brązowy cukier, melasa i miód, choć „naturalne”, i tak dostarczają Ci tych samych niepotrzebnych kalorii co biały cukier. Składniki produktów są wypisywane na opakowaniu w kolejności wagowej, od największego do najmniejszego, więc kiedy na pierwszych miejscach widzisz cukry i syropy, już wiesz, że w tym produkcie więcej jest cukru niż czegokolwiek innego. Pamiętaj, że niektóre produkty mogą zawierać wiele różnych rodzajów cukrów, które po zsumowaniu mogą przeważać każdy inny składnik.

Zrezygnuj z białej mąki na rzecz pełnoziarnistej: przestaw się z białego pieczywa, białego ryżu i makaronów z białej mąki na ich odpowiedniki z mąki z pełnego przemiału. Mąka pełnoziarnista obfituje w składniki odżywcze i błonnik, dzięki którym poziom cukru we krwi oraz apetyt utrzymują się na zrównoważonym poziomie przez kilka godzin po posiłku, w odróżnieniu od cukru, po którego spożyciu mamy gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi, po czym następuje długotrwałe jego obniżenie.

9. Pokonaj słabość do słodyczy

Jeśli masz słabość do słodyczy i ciągle chce Ci się czegoś słodkiego, musisz to przezwyciężyć. Dieta bogata w cukier osłabia Twój układ odpornościowy i nie pozwala mu wydajnie pracować.



Chcąc pokonać słabość do słodyczy, w pierwszym rzędzie musisz się postarać, aby zawsze jeść śniadanie, a pomiędzy posiłkami i przekąskami nie pozostawiać przerw dłuższych niż dwie – trzy godziny. Wczesne uruchamianie przemiany materii oraz jedzenie małych ilości, ale za to często, pozwala utrzymać zrównoważony poziom cukru we krwi i tym samym uniknąć napadów chęci na słodycze. Zapewnij sobie zdrowe śniadanie oraz syćącą przedpołudniową przekąskę (przykładowo owoc oraz garść orzechów i nasion), zdrowy obiad, przekąskę popołudniową, kolację oraz lekką przekąskę wieczorem.

Aby utrzymać właściwy poziom cukru we krwi i kontrolę nad apetytem, zadbaj, by posiłki i przekąski zawierały węglowodany bogate w błonnik (produkty pełnoziarniste, owoce i warzywa) oraz zdrowe białko (np. orzechy, nasiona lub nabiał). Zapewniają one przedłużone uwalnianie energii, dzięki czemu nasze ciało i mózg odczuwają sytość. Należy unikać słodyczy, ciast, chrupek i innych przetworzonych lub rafinowanych produktów, ponieważ powodują one gwałtowny wzrost poziomu energii, po którym następuje długi, utrzymujący się energetyczny niż.

Jeśli jednak napadnie Cię nieprzeparta chęć na słodycze, wypróbuj poniższe smakołyki. Zaspokoją one Twoje słodkie zachcianki, jednocześnie działając na korzyść Twojego zdrowia i odporności.

Łyzka albo dwie suszonych owoców: zawierają one niewiele tłuszczu i mają niski indeks glikemiczny, co oznacza, że są one wolno przyswajane przez organizm, tym samym zapewniając dłuższe poczucie sytości. Suszone owoce obfitują ponadto w żelazo i błonnik, które podnoszą naszą energię i odporność.

Mieszanka jagód: w dużej misce wymieszaj czarne borówki, maliny, jeżyny i wiśnie. To bardzo zdrowa owocowa przekąska. Zawiera mało tłuszczu, za to obfituje w witaminy i bioflawonoidy o dobroczynnym działaniu na odporność. Do jagód można dodać niskokaloryczny jogurt naturalny, który zawiera wapń niezbędny dla zdrowych kości.

Koktajl owocowy: niskokaloryczna przekąska skutecznie podnosząca poziom energii; nie dość, że pełna witamin, to jeszcze bardzo smaczna (zob. punkty 14. i 30.).

10. Czerwone wino

Pozwól sobie na małą lampkę czerwonego wina do obiadu. Ostatnie badania wskazują, że picie nie więcej niż jednej lampki czerwonego wina dziennie może mieć pewien korzystny wpływ na odporność i chronić nasz organizm przed pewnymi rodzajami nowotworów oraz chorobami serca, a także regulować poziom cholesterolu i ciśnienia krwi.

Poza dobroczynnym działaniem na serce picie wina do obiadu może także pomóc ustrzec się przed zatruciem pokarmowym. Naukowcy z Uniwersytetu Stanu Oregon odkryli, że wino może poradzić sobie z trzema powszechnie występującymi patogenami: *E. coli*, listerią i salmonellą. W badaniach laboratoryjnych odkryto, że połączenie etanolu i kwasów organicznych typowych dla win najwyraźniej uszkadza materiał genetyczny mikrobów. Zdaniem naukowców wszystkie wina odnoszą podobny skutek, lecz najlepsze są czerwone. Niemniej jednak należy tu dodać, że nadmiar alkoholu czy wręcz pijaństwo nie zapewnia nam takich korzyści.

Nadmiar spożycia alkoholu może zaszkodzić układowi odpornościowemu w dwojnasób. Po pierwsze, alkohol pozbawia organizm cennych składników odżywczych zwiększających odporność, doprowadzając do ogólnego ich niedoboru. Po drugie, alkohol — podobnie jak cukier — może zmniejszyć zdolność białych krwinek do niszczenia zarazków. Duże dawki alkoholu obniżają zdolność białych krwinek do rozmnażania, hamują działanie limfocytów zwalczających komórki rakowe i obniżają zdolność komórek odpornościowych zwanych makrofagami do wytwarzania czynnika martwicy nowotworów unicestwiającego komórki rakowe.

Pojedyncza dawka alkoholu (równoważna 350 ml piwa, 150 ml wina lub 25 ml wódki) raczej nie szkodzi układowi odpornościowemu, ale trzy i więcej dawek — już tak. Szkody wyrządzane układowi odpornościowemu rosną proporcjonalnie do ilości spożytego alkoholu, więc zanim postawisz następną kolejkę, przypomnij sobie, że ilość alkoholu wystarczająca do upicia się wystarcza również do osłabienia odporności.

11. Postaw na surowość

Ogranicz gotowanie, ponieważ gotowanie żywności — a zwłaszcza jej rozgotowywanie — zmniejsza ilość składników odżywczych poprawiających naszą odporność.



Nie oznacza to, że masz zrezygnować z gotowania w ogóle. Pewne rodzaje żywności, takie jak jajka, mięso i ryby, mogą nam zaszkodzić, jeśli zjemy je na surowo, dlatego należy poddawać je starannej obróbce termicznej. Spróbuj zestawiać jedzenie gotowane z niegotowanym — na przykład w proporcjach 50:50. Gotuj na małym ogniu, za to dłużej, jeśli to konieczne. (Najlepiej jest unikać naczyń aluminiowych,

ponieważ używanie ich może zwiększyć obciążenie Twojego układu odpornościowego toksynami). Idealnym sposobem przyrządzania warzyw jest gotowanie na parze, natomiast szybkie smażenie lub krótkie gotowanie na wrzątku to najlepszy sposób na rybę, jajka najlepiej gotować bez skorupki we wrzącej wodzie. Mięso należy piec, ponieważ inne metody jego przyrządzania, takie jak smażenie, wymagają zbyt dużej ilości tłuszczu.

Można przyzwyczać się do surowizny bez popadania w przesadę. Zjedz coś surowego w trakcie każdego posiłku lub przed nim — przykładowo może to być jabłko na śniadanie, łydga selera naciowego lub kilka plasterków ogórka w ramach kolacji.

12. Poczuj ogień

Ostra potrawa raz lub dwa razy w tygodniu może odświeżyć zarówno kubki smakowe, jak i układ odpornościowy.

Przyrządzanie ostrego curry raz w tygodniu albo dodanie ostrego sosu do posiłków może pomóc w zwalczaniu zarazków. Kilka badań laboratoryjnych wykazało, że kapsaicyna — składnik nadający ostrość papryce chili — może pomóc w zwalczaniu choroby, zanim będzie miała szansę na dobre się rozpocząć. W jednym z eksperymentów jednej z dwóch grup myszy laboratoryjnych podawano codzienną dawkę kapsaicyny. Po trzech tygodniach myszy przyjmujące kapsaicynę miały prawie trzykrotnie więcej komórek produkujących przeciwciała niż te z grupy kontrolnej. Większa liczba przeciwciał oznacza mniej przeziębień i infekcji. Wyniki innych badań wskazują, że spożywanie żywności zawierającej ostre składniki, takie jak kapsaicyna, może zwiększyć odporność w drodze wyplukiwania toksyn.

Jeśli więc lubisz ostre potrawy, możesz sobie spokojnie w tym względzie popolgować. W Wielkiej Brytanii potrawka curry jest już niemal tak popularnym daniem na wynos jak tradycyjna ryba z frytkami. A jeśli do jej przyrządzenia użyjesz świeżych składników bez sztucznych dodatków, będzie to jak najbardziej zdrowe pożywienie.

13. Potęga protein

Podczas każdego posiłku dostarcz swemu organizmowi zdrowych białek (czyli protein).

Znajdujące się w nich aminokwasy to cegiełki tworzące wszystkie komórki Twojego ciała, także te spośród nich, które odpowiedzialne są za utrzymanie odporności. Jeśli nie będziesz spożywać wystarczających ilości białek, będzie się tworzyć mniej białych krwinek potrzebnych do zwalczania chorobotwórczych antygenów.



Jednym ze sposobów walki komórek odpornościowych z patogenami jest zwiększenie własnej liczebności, a w tym celu organizm potrzebuje białek i aminokwasów. Poza tym białka pomagają utrzymać równowagę poziomu cukru we krwi oraz sprzyjający odporności odczyn alkaliczny. Dieta uboga w proteiny zazwyczaj bywa bogata w węglowodany, a zwłaszcza rafinowane węglowodany, które z łatwością rozkładają się na glukozę, podnosząc gwałtownie poziom cukru we krwi i nadmiernie obciążając trzustkę oraz układ odpornościowy.

Nasz organizm nie potrafi przechowywać białek tak jak węglowodanów i tłuszczów, więc musi liczyć na regularne dostawy tych cennych składników. Dlatego podczas każdego posiłku lub przekąski powinniśmy zjeść trochę dobrej jakości białka. Ale uwaga: dobrej jakości. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia, jakim są tłuszcze nasycone, wybierz porcje o wielkości 75 – 125 g takich chudych produktów białkowych jak ryba, owoce morza, drób (bez skóry), jaja, soczewica i nasiona innych roślin strączkowych oraz produkty sojowe. Inne świetne źródła białka to produkty mleczne, zarodki pszenicy, dostępna w sklepach ze zdrową żywnością spirulina, ziarna np. komosy ryżowej, zielone warzywa liściaste, groch, orzechy, nasiona, wodorosty morskie i białko grzybowe (mykoproteina).

Nie przesadzaj jednak z ilością spożywanego białek, ponieważ dieta wysokobiałkowa może doprowadzić do zwiększenia ryzyka cukrzycy i choroby serca. Poza tym oprócz białka spożywanego przy każdym posiłku i przekąsce musisz też spożywać zdrowe i pożywne węglowodany i tłuszcze, aby zapewnić sobie zrównoważoną dietę. Niech około 25% Twojego dobowego spożycia kalorii pochodzi z protein, 20% – 25% ze zdrowych tłuszczów, a reszta z węglowodanów w postaci produktów z pełnego przemiału, warzyw i owoców.

14. Zaserwuj serwatkę

Koktajle mleczne i jogurty potrafią być szczyptą sproszkowanego białka serwatkowego, które ma nadzwyczajne właściwości pobudzające odporność.

Białko serwatkowe posiada zdumiewający zakres korzyści, z których większość z nas po prostu nie zdaje sobie sprawy. Nie tylko potrafi ono pobudzić utratę wagi i poprawić stan układu sercowo-naczyniowego, lecz także wzmocnić układ odpornościowy i zwiększyć gęstość mineralną kości.

Dodanie sproszkowanego białka serwatkowego do swojej diety to świetny sposób na pobudzenie odporności. Dzieje się tak dlatego, że białko to obfituje w aminokwas zwany cysteiną, który w organizmie przekształca się w glutation. Glutation to potężny przeciwutleniacz, który wzmocnia komórki w walce przeciwko infekcjom bakteryjnym i wirusowym. Największe stężenie białka serwatkowego znajdziemy w izolacie, który jest bardziej czysty — i trochę droższy — niż koncentrat.



Wzmocnij więc swój koktajl mleczny odrobiną serwatkowego proszku. Białka serwatkowe możesz też znaleźć gdzie indziej: w naturalnym jogurcie z żywymi kulturami bakterii. Przejrzysty płyn gromadzący się czasem na powierzchni jogurtu zawiera czyste białka serwatkowe, więc nie wylewaj go, tylko wymieszaj z resztą jogurtu.

KOKTAJL OWOCOWY Z DODATKIEM BIAŁKA SERWATKOWEGO

125 g naturalnego jogurtu z żywymi kulturami bakterii

125 – 200 ml wody

100 g jagód świeżych bądź mrożonych

1 średniej wielkości banan

1 miarka sproszkowanego białka serwatkowego

2 lub 3 kostki lodu (niepotrzebne, jeśli korzystamy z owoców mrożonych)

Umieścić wszystkie składniki w blenderze i miksować aż do uzyskania jednolitej konsystencji.

JOGURT NATURALNY ZE SPROSZKOWANĄ SERWATKĄ

1 miarka sproszkowanego białka serwatkowego

125 g naturalnego jogurtu z żywymi kulturami bakterii

pół łyżeczki miodu

posypka cynamonowa do ozdoby

Wymieszać sproszkowaną serwatkę z jogurtem, dodać miód, wierzch gotowego jogurtu ozdobić posypką cynamonową.

15. Armia przeciwutleniaczy na talerzu

Zapewnij swojemu organizmowi dostawy żywności bogatej w przeciwutleniacze, a Twój układ odpornościowy będzie rósł w siłę z dnia na dzień.



Przeciwutleniacze to grupa witamin, minerałów i unikalnych związków o zdumiewających właściwościach wzmacniających odporność, których zadaniem jest ochrona komórek przed uszkodzeniem przez wolne rodniki. Wolne rodniki powodują zniszczenia w komórkach i mogą wywołać choroby. Powstają one we wszelkiego rodzaju procesach spalania — w wyniku zanieczyszczenia środowiska, palenia tytoniu, promieniowania, smażenia potraw (wysoka temperatura powoduje rozkład oleju). Na szczęście natura dostarcza nam nieprzebrane bogactwo źródeł antyutleniaczy, dzięki którym możemy unieszkodliwić wolne rodniki.

Aby uchronić się przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, musimy o to zadbać już na talerzu i zapewnić sobie źródło produktów bogatych w przeciwutleniacze: witaminę A, betakaroten, witaminę C, witaminę E, cynk i selen. Spośród wszystkich tych przeciwutleniaczy prawdziwą królową jest witamina C, ponieważ ma ona

działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe oraz jest naturalną antyhistaminą wspomagającą reakcje organizmu na alergeny. Spożywanie sześciu porcji świeżych warzyw i owoców każdego dnia da nam około 200 mg witaminy C (zalecana dzienna dawka). Do produktów bogatych w witaminę C należą: owoce cytrusowe, kiwi, papaja, truskawki, czarna porzeczka, zielone warzywa, pomidory, ziemniaki, brokuły, papryka zielona i czerwona oraz zielona pietruszka i kapusta kiszona.

Aby zapewnić sobie wystarczającą ochronę przed przeciwutleniaczami, spróbuj jeść więcej warzyw i owoców zamiast innych przekąsek oraz stosuj więcej warzyw i owoców w kuchni. Wprowadź zwyczaj, że zamiast tradycyjnie jednej jarzynki do obiadu podawane są dwie. Nie zapomnij, że do produktów warzywnych i owocowych zalicza się też soki i koktajle.

16. Jedna marchewka dziennie

Większość z nas jako dzieci słyszała, że „marchewka dobrze działa na wzrok, no bo czy widział ktoś królika w okularach?”. Wbrew pozorom nie jest to tylko żart. Badania naukowe wykazały, że marchew rzeczywiście może mieć korzystny wpływ na wzrok. I to nie wszystko: pogryzanie bogatej w betakaroten marchewki przed lub po posiłku nie tylko odświeża oddech i poprawia wzrok, lecz także może dostarczyć paliwa naszemu układowi odpornościowemu.



ZUPA MARCHEWKOWA ZWIĘKSZAJĄCA ODPORNOŚĆ

1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

1 średnia posiekana cebula

7 dużych marchewek, umytych, obranych i posiekanych

2,5 cm korzenia świeżego imbiru, posiekanego

1 kostka bulionu warzywnego

900 ml wrzącej wody

1 łyżeczka świeżo mielonego czarnego pieprzu

1 łyżeczka świeżej bazylii do ozdoby

Sól morska do smaku

1. W dużym rondlu podgrzać oliwę, wrzucić cebulę, marchew oraz imbir, smażyć przez pięć minut.
2. W osobnym naczyniu rozpuścić kostkę bulionową w podanej ilości wrzącej wody. Otrzymany bulion dodać do rondla z warzywami i doprowadzić do wrzenia. Przykryć rondel pokrywą i gotować na małym ogniu przez 35 minut lub tak długo, aż marchew będzie miękka.
3. Przełać zawartość rondla do miksera lub blendera. Dodać pieprz i zmiksować na gładką masę, w razie potrzeby dodając nieco wody. Jeśli blender jest mały, zupę trzeba miksować „na raty”.
4. Wlać zupę z powrotem do garnka i delikatnie podgrzać. Ewentualnie doprawić do smaku, przed podaniem ozdobić bazylią.

Badania wykazały, że będący przeciwutleniaczem betakaroten może obniżyć ryzyko zapadnięcia na choroby sercowo-naczyniowe, w szczególności udary i zawały serca, dzięki czemu powstało nowe porzekadło: „Jedna marchewka dziennie może utrzymać kardiochirurga z dala ode mnie”. Betakaroten chroni też przed rakiem poprzez stymulację komórek odpornościowych zwanych makrofagami do wydzielania czynnika martwicy nowotworów unicestwiającego komórki rakowe.

Betakaroten obecny jest w owocach i warzywach barwy głównie żółtej i pomarańczowej, takich jak marchew, pomidory, mango, pataty, papryka czerwona i zielona, oraz ciemnozielonych warzywach, takich jak szpinak, rzeżucha i brokuły.

17. Sos do sałatek to ważny dodatek

Kiedy następnym razem będziesz przyrządzać (albo zamawiać) sałatkę lub surówkę, przygotowując ją, dodaj do niej hojną ręką oliwę z oliwek lub z orzechów.



Jedzenie sałatek i surówek to z pewnością mądry wybór, ale oblewanie ich beztłuszczowym sosem sałatkowym nie jest już tak rozsądne. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Stanu Iowa wykazało, że organizm nie jest w stanie przyswoić pewnych składników odżywczych zawartych w warzywach, jeśli w potrawie nie ma tłuszczu. Naukowcy karmili siedem osób sałatkami przez dwanaście tygodni i badali ich krew po każdym posiłku. Organizmy tych osób, które jadły sałatkę z sosem beztłuszczowym, nie były w stanie wchłonąć karotenoidów (przeciwutleniaczy, które mają związek z podniesieniem odporności).

Karotenoidy potrzebują tłuszczów, aby dostać się do komórek wchłaniających w jelitach, więc należy sięgać po sosy do sałatek zawierające zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej lniany lub słonecznikowy. Jeśli lubisz eksperymentować, wymyślaj nowe sosy do sałatek. Nie musisz korzystać z tradycyjnej, wypróbowanej przez wieki oliwy z oliwek. Istnieje wiele smacznych, zdrowych olejów, np. słonecznikowy, sezamowy czy orzechowy.

18. Brygada antyoksydacyjna SEC

Witamina C oraz witamina A to nie jedyne przeciwutleniacze, które podnoszą odporność. Aby otrzymać pełen zestaw ochrony przeciw wolnym rodnikom, musisz zadbać o regularne dostarczanie swojemu organizmowi selenu, witaminy E i cynku — czyli kompleksu SEC.



- Selen zwiększa liczbę naturalnych komórek cytotoksycznych i mobilizuje komórki odpowiedzialne za zwalczanie nowotworów. Dobrym źródłem selenu są

orzechy (zwłaszcza orzechy brazylijskie), nasiona, produkty z mąki pełnoziarnistej, owoce morza, żółtko jaj, pestki słonecznika i czosnek.

- Witamina E pobudza wytwarzanie naturalnych komórek cytotoksycznych zwalczających niepożądane wirusy, bakterie i komórki nowotworowe. Dobrymi źródłami witaminy E są owoce awokado, orzechy, nasiona, nierafinowane oleje i owsianka.
- Cynk wspomaga rozwój białych krwinek, zwłaszcza limfocytów. Źródłem cynku jest chude mięso, imbir, pestki dyni, orzechy brazylijskie i produkty pełnoziarniste.

19. Nie ma żelaznego zdrowia bez żelaza

Korzystanie w ciągu dnia z przekąsek bogatych w żelazo, takich jak rodzynki, ożywia nasz układ odpornościowy.



Żelazo to minerał niezbędny do wytwarzania białych krwinek i przeciwciał; gdy nie dostarczamy go organizmowi w wystarczającej ilości, ryzykujemy częstszymi przeziębieniami oraz infekcjami. Dieta uboga w żelazo zwiększa też ryzyko zapadnięcia na anemię — choroby, w wyniku której czerwone ciała krwi nie dostarczają tkankom wystarczającej ilości tlenu — wskutek czego człowiek czuje się zmęczony, brakuje mu tchu i ma krwawiące dziąsła. Najlepszymi źródłami żelaza w pożywieniu są: chude czerwone mięso, ryby i owoce morza (pstrąg źródłany, małże i ostrygi), jaja, rośliny strączkowe (takie jak fasola, groch i soczewica), orzechy, nasiona, produkty z pełnego przemiału, suszone owoce, zielone warzywa liściaste oraz płatki zbożowe i makarony wzbogacone w żelazo.

Żelazo z produktów niemięsnych łatwiej się przyswaja, jeśli jest spożywane wraz z dobrym źródłem witaminy C — na przykład z owocami lub sokiem cytrusowym, jagodami, papryką, brokułami, kapustą, pomidorami, brukselką, melonem, kiwi, mango czy papają.

PRZEPIS NA SOK WARZYWNY BOGATY W ŻELAZO

1 szklanka filtrowanej wody

1 burak ćwikłowy, umyty i drobno posiekany

2 marchewki, umyte, obrane i drobno posiekane

2 pomidory, umyte, obrane ze skóry i drobno posiekane

3 liście świeżego szpinaku, umyte i drobno posiekane

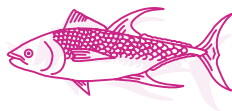
Świeży sok z limonki lub cytryny, aby ułatwić wchłanianie żelaza (ilość zgodnie z upodobaniem)

Szczypta czarnego pieprzu

1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera.
2. Przykryć i zmiksować na jednolitą masę. Podawać natychmiast. Jest to doskonały i zdrowy napój na rozpoczęcie dnia.

20. Więcej omega-3

Spożywanie tłustej ryby co najmniej raz, ale nie więcej niż trzy razy w tygodniu to doskonały sposób na wzmocnienie układu immunologicznego.



Wysokotłuszczowa dieta może pogorszyć układ odpornościowy poprzez hamowanie działania limfocytów T. Tłuszcze nasycone (znajdujące się w produktach pochodzenia zwierzęcego i smażonych potrawach) mogą przyczynić się do chorób serca i tycia, a tłuszcze trans (znajdujące się w margarynach i wielu produktach cukierniczych) mogą przyczynić się do powstania w organizmie stanów zapalnych o niewielkim nasileniu, aczkolwiek przewlekłych. Dlatego należy ograniczyć spożycie tłuszczu do 30% dziennego spożycia kalorii, a tłuszcze nasycone mogą stanowić 5% – 10%. Pozostałe 20% – 25% kalorii należy pobierać z tłuszczów nienasyconych, takich jak olej rzepakowy tłoczony na zimno, oliwa z oliwek, orzechy, awokado i nasiona. Ponadto należy zwiększyć spożycie kwasów tłuszczowych omega-3, które pomagają w zwalczaniu stanów zapalnych i uwalniają układ odpornościowy, aby mógł walczyć przeciwko antygenom.

Dobroczynny wpływ kwasów tłuszczowych omega-3 na serce został już dobrze udokumentowany. Występują one w tłustych rybach, takich jak makrela, sardynki, łosoś, pstrąg i świeży tuńczyk (nie z puszki). Ich korzystny wpływ na układ odpornościowy polega na tym, że stymulują one działanie białych krwinek atakujących bakterie.

Ostatnio przeprowadzone badania wykazały, że dzieci przyjmujące pół łyżeczki oleju lnianego dziennie cierpiały na mniej infekcji układu oddechowego i były one mniej ostre niż w przypadku dzieci nieprzyjmujących tego specyfiku. Dzieci te opuściły też mniej lekcji z powodu chorób. Kwasy tłuszczowe omega-3 obecne w oleju lnianym i tłustych rybach wzmacniają odporność poprzez zwiększenie aktywności fagocytów — białych krwinek pochłaniających bakterie. (Nasze prababcie wiedziały, co robią, kiedy namawiały do codziennego picia niesmacznego tranu z wątroby dorsza). Podstawowe kwasy tłuszczowe chronią też organizm przed uszkodzeniami w wyniku nadmiernej reakcji na infekcje.

Jeśli jesteś wegetarianinem lub nie lubisz ryb, możesz zapewnić sobie spożycie tych niezbędnych składników odżywczych przez wprowadzenie do swojej diety oleju lnianego. Jeden z prostych sposobów na spożywanie większej ilości kwasów tłuszczowych omega-3 to dodanie 1 – 3 łyżeczek oleju lnianego do koktajlu owocowo-jogurtowego lub do sałatki albo innych potraw. Olej lniany traci swoje cenne właściwości po podgrzaniu, więc najlepiej spożywać go na zimno.

21. Utrzymaj równowagę energetyczną

Układ odpornościowy działa najlepiej, kiedy człowiek spożywa tyle kalorii, ile mu trzeba — ani nie za dużo, ani nie za mało.



Nadmierne spożycie kalorii może zaszkodzić w wytwarzaniu komórek układu odpornościowego w drodze zwiększenia produkcji komponentów zwanych prostaglandynami, które hamują rozwój limfocytów T. Mniejsza liczba limfocytów T patrolujących organizm zwiększa szanse antygenów na udany atak.

Z drugiej strony, zbyt małe spożycie kalorii może być równie szkodliwe. Dowiedziono już niejednokrotnie, iż intensywne diety odchudzające, anoreksja lub niedobory substancji odżywczych zwiększają podatność na infekcje. Przejście na drakońską dietę lub głodzenie się to pewny sposób na obniżenie swojej odporności. Dzieje się tak dlatego, że kiedy człowiek się głodzi, jego organizm dochodzi do wniosku, że znalazł się w tarapatach, i zaczyna pompować do krwioobiegu hormony stresu, które nie tylko zakłócają poziom cukru we krwi, lecz także wywierają negatywny wpływ na odporność. Warto pamiętać, że schudnięcie o więcej niż 1 kilogram tygodniowo niekorzystnie odbija się na limfocytach T, które odpowiedzialne są za wykrywanie chorych lub obcych komórek.

Wyniki badań potwierdzają, że najlepsze i najbardziej skuteczne odchudzanie, jeśli mamy zbędne kilogramy, to odchudzanie stopniowe. W roku 2007 na Uniwersytecie Kalifornijskim przeprowadzono badania (jak dotąd są to najszerzej zakrojone badania na temat odchudzania), które wykazały szkodliwość odchudzania się z tendencją do na przemian gubienia i odzyskiwania kilogramów nadwagi. Obserwowany efekt jo-jo zwiększa ryzyko zawałów serca, udarów i cukrzycy. Głodzenie się lub niezapewnianie organizmowi substancji odżywczych potrzebnych mu do zwiększenia odporności i przemiany materii (spalania tłuszczu) nie tylko zwiększa ryzyko zapadania na gripę czy przeziębienie, lecz także w sposób niemal nieunikniony doprowadzi do odzyskania utraconych kilogramów (efekt jo-jo).

Nadwaga może osłabiać odporność, ale nie próbuj poprawić swojej sytuacji, decydując się na drakońską dietę, bo to może jeszcze bardziej pogorszyć sprawę. Jeśli w Twoim przypadku wskazane jest zrzucenie nadwagi, akcją odchudzania zaplanuj tak, aby przez tydzień zrzucić nie więcej niż 0,5 – 1 kg. Spróbuj utrzymać równowagę energetyczną, spożywając zdrowe posiłki i zwiększając ilość ćwiczeń fizycznych.

22. Zjedz jajko — to łatwe

Zjadanie codziennie jajka na śniadanie to świetny sposób na podniesienie poziomu energii i dostarczenie organizmowi dawki podnoszącego odporność magnezu.



Prawdopodobnie już wiesz, jak ważny jest wapń, aby mieć zdrowe, mocne kości. Ale czy zdajesz sobie sprawę ze znaczenia magnezu — partnera wapnia biorącego udział w podnoszeniu odporności?

Magnez jest niezbędny dla ochrony przeciwiiał, a niski poziom tego pierwiastka może zwiększyć ryzyko reakcji alergicznych, ponieważ niedobór magnezu może spowodować wzrost poziomu histaminy. Dobrym źródłem magnezu są orzechy, nasiona, zielone warzywa liściaste, warzywa korzeniowe, żółtka jaj, produkty z pełnego przemiału i suszone owoce.

Wapń i magnez pełnią ważną rolę w podnoszeniu odporności, ale żeby dobrze funkcjonować, potrzebują siebie nawzajem. Dzieje się tak dlatego, że magnez pomaga organizmowi wchłaniać wapń, tak więc nawet jeśli Twoja dieta obfituje w wapń, możesz mieć jego niedobory, jeśli równocześnie nie zapewniasz wystarczającego źródła magnezu.

23. Zaparz herbatę

Zawsze gdy siadasz wygodnie i rozkoszujesz się filiżanką herbaty, Twój układ odpornościowy doznaje naturalnego wzmocnienia.



Wiele badań przychyła się ku stwierdzeniu, że herbata ma dobry wpływ na nasze zdrowie. Naukowcy są zgodni co do tego, że zarówno czarna, jak i zielona herbata może mieć pozytywny wpływ na zdrowie i chronić przed przewlekłymi chorobami. Ostatnio przeprowadzone badania wykazały, że zawarte w herbacie przeciwutleniacze mogą hamować rozwój komórek nowotworowych, zwiększać gęstość kości i wzmacniać układ sercowo-naczyniowy.

W ostatnio przeprowadzonym badaniu wykazano, że wśród pacjentów mających za sobą zawał serca grupa miłośników herbaty miała o 44% większe szanse na uniknięcie śmierci w porównaniu z pacjentami niepijącymi tego napoju. Ponadto nie znaleziono dowodów na to, że herbata ma działanie odwadniające ani że spożycie trzech lub czterech filiżanek dziennie miało być szkodliwe dla zdrowia.

Niemniej jednak pewne dowody wskazują, że herbata może zmniejszać zdolność organizmu do wchłaniania żelaza z pożywienia, dlatego osoby zagrożone anemią powinny unikać picia herbaty w porach posiłków.

24. Czarodziejski czosnek

Zaczaruj gotowane i przygotowywane przez siebie potrawy i dodaj magiczny składnik podnoszący odporność — czosnek.



Czosnek od wieków znany jest w różnych kulturach ze swoich prozdrowotnych właściwości. Ta roślina o intensywnym smaku i zapachu działa intensywnie jako wzmacniacz odporności stymulujący rozmnażanie białych krwinek odpowiedzialnych za walkę z infekcją, oprócz tego pobudza działanie naturalnych komórek cytotoksycznych i zwiększa wydajność produkcji przeciwciał.

Podnoszące odporność właściwości czosnek zawdzięcza najprawdopodobniej swoim składnikom zawierającym siarkę, takim jak alicyna i siarczki, które też odpowiadają za specyficzny smak czosnku. Czosnek działa też jako przeciwutleniacz zmniejszający ilość wolnych rodników w krwiobiegu i odgrywa pewną rolę w usuwaniu potencjalnie rakotwórczych substancji i innych toksyn. Dowodem na to może być fakt, iż w społecznościach spożywających duże ilości czosnku rzadziej występuje rak jelit. Ponadto czosnek jest przyjazny dla serca, ponieważ zapobiega tworzeniu się płytek miażdżycowych i blokowaniu małych naczyń krwionośnych.

Dodawaj rozgnieciony czosnek do potraw duszonych, piecz go razem z mięsem lub zmiksuj go z awokado i sokiem cytrynowym, a otrzymasz przekąskę przyjazną dla układu odpornościowego. Jeśli nie lubisz smaku czosnku (albo nie chcesz, aby było go czuć w Twoim oddechu), możesz wypróbować pozbawione charakterystycznego smaku i zapachu czosnkowe kapsułki, które są sprzedawane w aptekach.

PIECZYWO CZOSNKOWE

1 bagietka

125 g niesolonego masła

50 g natki pietruszki, świeżo posiekanej

2 duże ząbki czosnku, zmiążdżone i drobno posiekane

Sproszkowana papryka (niekoniecznie)

1. Bagietkę pokrój na plastry o grubości 2,5 cm, ale tak, żeby nie przeciąć skórki od spodu.
2. Wymieszaj razem dokładnie masło, pietruszkę i czosnek.
3. Posmaruj nadkrojone plastry bagietki, ewentualnie posyp papryką.
4. Złóż bagietkę, nadając jej pierwotny kształt, owiń w folię aluminiową i zapiecz w piekarniku przez 20 minut w temperaturze 180°C.

25. Zielona ochrona

Zielone warzywa takie jak brokuły, jarmuż i szpinak pełne są antyutleniaczy podnoszących odporność i zapobiegających chorobom nowotworowym. Zadbaj o regularne spożywanie tych warzyw, najlepiej codziennie lub co drugi dzień.



Szpinak bogaty jest w karotenoidy, które organizm przekształca na witaminę A, wspomagając uruchomienie reakcji odpornościowych. Zawiera też witaminę C utrzymującą skórę i błony śluzowe w dobrym stanie oraz witaminę B podnoszącą poziom energii. Szpinak jest również doskonałym źródłem cynku niezbędnego do aktywacji limfocytów T. Dlatego warto wypróbować poniższe danie, które wzmocni naszą odporność.

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I SZPINAKU

300 g szpinaku

150 g gęstej śmietany

2 łyżki gruboziarnistej musztardy

1 zmiądzdony ząbek czosnku

750 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w cienkie plastry

1. Lekko podduś szpinak na parze, dokładnie odsącz i posiekaj.
2. Wymieszaj śmietaną z musztardą i zmiądzdzonym czosnkiem.
3. Jedną trzecią ziemniaków wylóż na dno naczynia żaroodpornego, na to wylóż połowę szpinaku i polej go jedną trzecią śmietanowej mieszanki.
4. Nałóż kolejną jedną trzecią ziemniaków, drugą połowę szpinaku, polej jedną trzecią śmietany, na koniec wylóż resztę ziemniaków i polej resztą śmietany.
5. Nakryj folią i zapiekaj przez jedną godzinę w temperaturze 180°C.
6. Zdejmij folię i zapiekaj przez kolejne 20 minut lub tak długo, aż ziemniaki będą miękkie i zrumienione.

26. Na jagody

Choć wszystkie jagody mają zbawienny wpływ na odporność, ponieważ zawierają ogromne ilości witaminy C, prawdziwymi bombami witaminowymi są czarna porzeczka i czarna borówka.

Czarna porzeczka zawiera substancje odżywcze, które mogą poprawić wchłanianie żelaza, pobudzić przemianę materii i poprawić dotlenienie tkanek. Wspomagają też funkcjonowanie wątroby, pomagają regulować poziom cukru we krwi i sprzyjają gojeniu się ran. Mogą również chronić przed chorobami serca i rakiem.

Czarna borówka to jedno z najbogatszych źródeł antyutleniaczy wśród produktów żywnościowych. Podnoszą one odporność, zwalczają nowotwory i działają przeciwstarzeniowo. Naukowcy odkryli, że czarne borówki mają szereg innych do-