Porozmawiajmy o odporności. Z czym kojarzy ci się to słowo?

Zapewne z przeziębieniem i grypą. Kto ma słaba odporność ten często zapada na infekcje, a kto ma dobrą, tego nic nie chwyta.

I to prawda.

Ale odporność to nie tylko przeziębienie i grypa - są jeszcze inne aspekty działania naszego układu odpornościowego o których często zapominamy albo po prostu o nich nie wiemy.

W dzisiejszym odcinku o nich powiem, ale także o tym jak pracować nad odpornością.

Przede wszystkim układ odpornościowy stoi na straży naszego zdrowia nie tylko w zakresie chorób zakaźnych, ale również w zakresie profilaktyki antynowotworowej.

Badania przesiewowe nazywane profilaktycznymi jak np. mammografia to jest profilaktyka wtórna i w zasadzie jest diagnozowaniem, a nie profilaktyką.

Prawdziwa profilaktyka chorób nowotworowych to budowanie dobrej kondycji układu odpornościowego.

Każdy z nas, bez wyjątku, ma komórki rakowe krążące w naszym ciele.

Kiedy lekarz mówi ci, że masz raka, oznacza to, że liczba komórek rakowych jest przytłaczająco wysoka w porównaniu z dziesiątkami tysięcy komórek rakowych, które krążą w naszym organizmie każdego dnia.

To właśnie układ odpornościowy pilnuje aby się ich na bieżąco pozbywać.

Jeśli układ odpornościowy funkcjonuje właściwie, to jest w stanie poradzić sobie nawet z rakiem.

My często w mediach usłyszymy jak o nowotwory oskarża się geny, ale tak naprawdę rak nie jest tylko chorobą genów, ale także (a może przede wszystkim) chorobą odporności.

Nasze działania odnośnie profilaktyki przeciwnowotworowej powinny więc skupiać się przede wszystkim na budowaniu silnego układu immunologicznego poprzez odpowiednią dietę i zdrowe nawyki stylu życia.

Kilka dni temu prowadziłam warsztaty „Pasożyty i Toksyny” i tam również mówiliśmy o tym, że nie jest sztuką pozbyć się pasożytów, ale stworzyć takie warunki, aby już nigdy nie wróciły.

Czyli w tym celu oprócz dbania o higienę również wzmacniamy nasz układ odpornościowy i oczywiście dbamy o prawidłowy poziom kwasów żołądkowych, ale to już wiecie z poprzedniego odcinka podcastu.

Gdy układ odpornościowy nie pracuje prawidłowo, to pojawić się mogą też takie przypadłości jak opryszczka, nużeniec, grzybica czy mięczak zakaźny - one również atakują wtedy, gdy nasz układ odpornościowy jest niewydolny.

Jak więc o ten układ zadbać? Dzisiaj garść cennych wskazówek!

Zapraszam do odcinka!

— — — — —

Najczęściej „dbanie o swój system immunologiczny” kojarzy nam się ze stosowanymi na przełomie sezonów babcinymi metodami (np. czosnkiem, miodem, tranem czy cebulą) , które są owszem dobre, ale nie wyczerpują tematu dbania o odporność.

To nie jest całkiem do końca tak, że wystarczy **dodać do diety jakiś jeden składnik czy dwa** i już można się nie martwić i uważać, że sprawa załatwiona – jesteśmy odporni.

Takie działanie na wyrywki może nie przynieść oczekiwanego poziomu poprawy odporności ponieważ najpierw musimy się zająć fundamentami naszego zdrowia.

Tak jak nie sposób zbudować domu na piasku, tak też nie sposób zbudować dobrej odporności na słabych fundamentach zdrowia.

A te fundamenty zdrowia to prawidłowe odżywianie, uregulowane rytmy dobowe i dobrej jakości sen, umiarkowana aktywność fizyczna, unikanie nadmiaru stresu, unikanie toksyn środowiskowych, ale również optymistyczne podejście do życia, do świata i do innych ludzi.

Dlatego na wzmocnienie odporności należy opracować sobie plan wielokierunkowy: jak sama nazwa wskazuje mamy układ odpornościowy, a nie jeden organ odpowiadający za odporność.

Układ to zespół narządów i każdy z nich jak w orkiestrze gra swoją partię aby powstała symfonia o nazwie Odporność.

W jego skład wchodzą migdałki, węzły chłonne, grasica, śledziona, wyrostek robaczkowy, kępki Peyera w jelitach czy w końcu szpik kostny.

Wiele prawdy jest w stwierdzeniu, że zdrowie zaczyna się w jelitach.

Pamiętajmy, że wszystko co wkładamy do ust może naszą odporność budować lub jej szkodzić.

Ocenia się, że za około 80% wydolności całego naszego układu odpornościowego odpowiadają właśnie jelita. Zdrowe jelita to zdrowy człowiek, dlatego tak ważne jest jak się odżywiamy i w jakim stanie jest nasz mikrobiom jelitowy.

Jako zasada numer jeden - unikajmy żywności przetworzonej, produktów z białej mąki i nadmiaru cukru, ponieważ cukier osłabia naszą odporność w znaczący sposób.

Zwracajmy też uwagę na ewentualne nietolerancje pokarmowe i wyłączmy pokarmy, które nam nie służą.

Często nie zwracamy uwagi na szczegóły, a to właśnie one są istotą rzeczy.

Mamy też tendencję do pobłażania sobie lub nadużywania mantry „wszystko byle z umiarem", interpretując słowo „umiar" po swojemu (dla każdego umiar znaczy zawsze coś innego) i stosując je nie według pewnych ustalonych zasad lecz raczej bardziej oportunistycznie, w miarę bieżącego rozwoju wydarzeń.

Jest na to sposób jeśli chodzi o odżywianie: podzielić sobie wszystko to co wkładamy do ust na dwie kategorie: to co jem **na co dzień** i to co mogę sobie pozwolić zjeść **od święta**.

Czyli jak powiedział dr Dean Ornish - nie chodzi o to co pozwolisz sobie zjeść przez 5 dni w roku, ale o to, co jesz przez pozostałych 360.

Ta nasza codzienna dieta powinna być przede wszystkim antyzapalna.

Powinna zawierać minimum 5, a najlepiej 8-10 porcji warzyw i owoców (z czego co najmniej połowa na świeżo, czyli bez obróbki termicznej, w tym również kiszonki).

Poza tym dbajmy o to, by codziennie dostarczać **kwasy** tłuszczowe mające antyzapalne właściwości czyli Omega-3.

Niedobór kwasów Omega-3 ma bardzo niekorzystny wpływ na naszą odporność i ogólną witalność.

Objawy niedoboru tych kwasów tłuszczowych to właśnie osłabiona odporność, częste infekcje, zmęczenie i osłabienie organizmu.

No i chyba nie muszę mówić, że wyłączamy z diety zabójcze **tłuszcze trans** (margaryny, tłuszcz cukierniczy, rafinowane oleje i produkty przemysłowo przetworzone).

Złe oleje znajdują się też w daniach na wynos, w jedzeniu z cateringu czy stołówek, dlatego również nie przesadzajmy z takim jedzeniem. Unikajmy go.

Ale dieta to nie tylko jedzenie, to również picie.

Oczywiście zimą warto postawić na wzmacniające odporność ziołowe herbatki ale nie zapominajmy również o czystej wodzie.

Zamiast zaczynać dzień od szklanki kawy czy herbaty „jak wszyscy", zacznij dzień od wypicia szklanki czystej wody, a nawet dwóch (najlepiej wody ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny).

Dlaczego? Bo w nocy przez 8 godzin (to 1/3 Twojego życia) fizjologicznie pościsz – nic nie jesz ani niczego nie pijesz, jest to tzw. suchy post.

Po takim suchym poście należy się bezwzględnie nawodnić.

Nawodnić! A nie nakawić czy też naherbacić!

Więc pierwsza rzecz po przebudzeniu sięgaj po wodę z rana, a potem jak chcesz, to już możesz wypić to na co masz ochotę, pod warunkiem, że nie zapomnisz najpierw o tej wodzie.

A jeśli czujesz pragnienie, to jest sygnał od Twojego organizmu, że odwodnienie jest już w trakcie.

Organizm odwodniony staje się słaby, staje się podatny na ataki z zewnątrz ponieważ układ odpornościowy jest w stanie odwodnienia po prostu mniej sprawny.

„Odwodnione" (w cudzysłowiu, oczywiście) może być też nasze mieszkanie w sezonie grzewczym.

Suche powietrze z kolei wpływa bardzo niekorzystnie na śluzówki układu oddechowego, dlatego dbajmy o nawilżanie pomieszczeń.

Można wieszać mokre ręczniki na kaloryferach, można korzystać z dyfuzorów ultradźwiękowych.

Do dyfuzora polecam dodać kilka kropelek mieszanki olejków eterycznych nazywanej „Mieszanką Złodziei" - bardzo prosto zrobimy ją samodzielnie w

domu - linka do przepisu na tę mieszankę wrzucę wam w notatki do tego odcinka podcastu.

Zimą zwracajmy też uwagę na suplementowanie ewentualnych niedoborów.

Bo nawet jeśli Twoja dieta jest idealna – bogata w warzywa i owoce, nie zawiera przetworzonych pokarmów, ogólnie masz bardzo zdrowy styl życia itd., to mogą zdarzyć się w życiu sytuacje, w których nagle zapotrzebowanie na mikroskładniki odżywcze gwałtownie wzrośnie.

Takie sytuacje to np. narażenie na stres, trwająca akurat choroba (przewlekła lub ostra jak np. infekcja), przyjmowanie lekarstw jakiegokolwiek typu, przerwanie ciągłości tkanek (np. wskutek urazu lub operacji chirurgicznej), narażenie na duże wahania temperatury, ekspozycja na toksyny środowiskowe, stosowanie używek czy w końcu zmiany hormonalne jak menopauza czy ciąża.

W tych wszystkich sytuacjach zapotrzebowanie na składniki rośnie i nie zawsze jesteśmy w stanie pokryć je z pożywienia, szczególnie zimą.

Jako niezbędne minimum powinniśmy zwracać uwagę na witaminę C, witaminę D, cynk, magnez i selen. O kwasach Omega-3 już mówiliśmy.

Zimą jest raczej kiepsko ze świeżym pożywieniem, ale za to mamy jeszcze zioła i przyprawy.

Matka Natura nie poskąpiła nam tych cennych darów: czosnek, kurkuma, imbir, cynamon, tymianek, oregano, jeżówka pospolita czy w końcu mocarne goździki, o których mówiłam w 20. odcinku podcastu.

Dodawajmy obficie przyprawy i zioła do potraw i napojów po to żeby dostarczyć sobie cennych substancji o działaniu antyoksydacyjnym.

A zamiast kawy lepiej zaparzyć sobie ziołową herbatkę - pokrzywę, czystek, jeżówkę czy gotową mieszankę ziołową.

Kolejną rzeczą o którą należy zadbać jest sen i wypoczynek. Niedosypianie to wróg odporności.

Po wstaniu powinniśmy być pełni energii i gotowi na czekające nas wyzwania, a jeśli jest inaczej, to znak, że nasz sen jest zbyt krótki lub kiepskiej jakości.

Może to być też oznaka, że organizm potrzebuje detoksu - który tak naprawdę jest nawet ważniejszy niż odżywianie, kto był na ostatnich warsztatach ten wie dlaczego tak jest, mówiliśmy o tym.

A ponieważ nie składamy się jedynie z ciała, lecz także z umysłu i duszy - detoksykacja myśli jest równie ważna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego jak detoksykacja ciała.

Jedną z tajemnic dobrej odporności jest to, żeby nie produkować ciągle niepotrzebnie (i na własne życzenie) obniżających odporność nadmiernych ilości hormonów stresu - **adrenaliny i kortyzolu**.

Mechanizmy ich produkcji zostały stworzone aby nas uchronić przed zgubnymi skutkami napotkania na swej drodze czegoś, co mogłoby np. pozbawić nas życia.

Czy przykładowo niezapłacenie w terminie rachunku za prąd pozbawi nas życia?

Nie, ale stresując się tym produkujemy adrenalinę i kortyzol, bowiem nasz ustrój nie rozróżnia napotkania wilka w ciemnym lesie od niezapłacenia na czas rachunku, nie rozróżnia nawet wyobrażenia o wydarzeniu od realnie mającego miejsce wydarzenia.

Tak czy inaczej wyprodukuje adrenalinę i kortyzol, bo taki ma program do wykonania.

Tak jak Twój komputer gdy naciśniesz już ikonkę pracy np. w Wordzie czy Excelu i po pół sekundy się rozmyślisz, że to nie o to chodzi – to najpierw niestety musisz grzecznie poczekać aż program się otworzy (bo już został naciśnięty guzik) a dopiero potem możesz go zamknąć.

Więc **uważajmy jakie guziki naciskamy** i nie naciskajmy tych, które będą nam produkowały adrenalinę i kortyzol gdy nie ma zagrożenia dla naszego życia.

Dlatego, że te hormony stresu wręcz paraliżują nasz układ odpornościowy.

Kiedy sygnał brzmi „uwaga, zagrożenie życia!”, to kwestia ochrony przed chorobami staje się w tym momencie dla organizmu drugorzędna i jesteśmy całkowicie wtedy bezbronni wobec chorób.

Zamiast tego produkujmy wzmacniające naszą odporność **endorfiny!**

Naukowcy obliczyli, że 1 minuta gniewu, złości, strachu czy innej negatywnej emocji, paraliżuje nasz system odpornościowy na około 6 godzin!

Za to 1 minuta szczerego śmiechu wzmacnia pracę układu odpornościowego na najbliższe 24 godziny.

I to jest dobra wiadomość!

Każdego dnia uwalniajmy tyle **endorfin** ile zdołamy!

Pomocne będą: muzyka, śpiewanie, dobre stare komedie, aktywność fizyczna, taniec, opowiadanie dowcipów i wszystko inne co sprawia ci po prostu radość.

Seks i czekolada również uwalniają endorfiny.

Nie zapominajmy też o aktywności fizycznej, minimum 30 minut dziennie.

Pamiętajmy, że ruch może zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu!

Nawet gdy teraz zimą pogoda nie zawsze sprzyja - zawsze możemy poćwiczyć w domu lub po prostu włączyć muzykę i potańczyć.

Jeśli ktoś objada się całe życie ciężkimi, pełnymi chemii pokarmami, cierpi na zaparcia, nie wypróżnia się jak należy, nie wypija wystarczająco dużej ilości czystej wody i przy tym nie uprawia żadnej aktywności fizycznej (będącej zresztą jedynym sposobem poprawiającym pracę układu limfatycznego), a do tego nie dosypia, płytko oddycha i jest wiecznie niezadowolony z życia i zestresowany, to czego może się spodziewać?

Jedynie osłabionej odporności. Niczego więcej.

A kiedy dobiegnie już do 40-tki, to zacznie się wszystko powoli sypać - po kolei.

Ktoś kiedyś pięknie przyrównał ludzi do samochodów.

Są auta całkiem nowe, są starsze modele nieco mniej sprawne, są całkowite graty ledwo się poruszające, a może się i trafić widok całkiem niezwykły: lśniący i sunący z niezwykłą klasą model sprzed pół wieku lub więcej.

Który z nich kosztuje najwięcej?

Oczywiście najbardziej wartościowy jest ten ostatni – utrzymane w nienagannym stanie modele vintage potrafią osiągać zawrotne ceny i kosztować więcej niż nawet najnowszej generacji współczesne auta.

Dlaczego tak jest?

Bo inne sztuki z tego rocznika już dawno wylądowały na śmietniku, podczas gdy ten egzemplarz miał szczęście trafić na właściciela, który **nie tylko go używał, ale też i go kochał**.

Bądźmy więc dobrymi i dbającymi właścicielkami swojego ukochanego organizmu.

Bo tak jak powiedział Jim Rohn - dbaj o swoje ciało, to jedyne miejsce, jakie masz do życia.

Tylko od nas zależy czy w miarę upływu czasu staniemy się rozsypującym i przeżartym rdzą „starym rupieciem", czy też wzbudzającym zachwyt swoim wyglądem i sprawnością wyjątkowo dobrze utrzymanym modelem vintage.

Silny, **zadbany i na bieżąco konserwowany system immunologiczny** stoi na straży naszego dobrostanu i wykona zawsze pracę do której został stworzony przez naturę: uchroni nas od wszystkich chorób – od kataru aż po raka.

Czego Wam wszystkim z całego serca życzę.

Dbajcie o siebie, bo dobra wiadomość jest taka, że zostało już tylko 48 dni do wiosny!

A my słyszymy się za tydzień w kolejnym odcinku. Trzymajcie się, cześć!

NOTATKI DO PODCASTU

O czym się dowiesz z tego odcinka:

✅ Na czym polega prawdziwa profilaktyka antyrakowa?
✅ Dlaczego najpierw trzeba ogarnąć fundamenty?
✅ Jak wygląda odżywianie wspierające odporność?
✅ Czym zastąpić świeże warzywa i owoce zimą?
✅ Jakie hormony mają wpływ na odporność?

ZASOBY WYMIENIONE W TYM ODCINKU

🔴 Zapisz się na mój newsletter: https://akademiawitalnosci.pl/biuletyn

🔴 Mieszanka olejków eterycznych na odporność: https://akademiawitalnosci.pl/mieszankaOE

🔴 Podcast #20 Nawet nie wiesz co masz w kuchni!: https://akademiawitalnosci.pl/OkiemNaturopaty20