Wypróbuj proste metody na wzmocnienie swojej odporności

Przeważnie infekcje zaczynają nam doskwierać, gdy na horyzoncie pojawia się jesienna plucha. Można jednak to zmienić, dbając o swoją odporność. Im wcześniej się za to zabierzemy, tym bardziej wyjdzie nam to na zdrowie. Sposoby są często dużo prostsze do wprowadzenia w życie, niż nam się wydaje. Wystarczy przyjrzeć się codziennym zwyczajom i sięgnąć do domowych metod, które sprawdzają się od pokoleń.

Świetna wiadomość dla wielbicieli snu

Należy pamiętać o odpoczynku i wysypianiu się, ponieważ przemęczony organizm staje się bardziej podatny na infekcje. Gdy śpimy, szyszynka wydziela melatoninę, która przyczynia się m.in. do wzmocnienia układu odpornościowego, zwiększając produkcję limfocytów. Jako przeciwutleniacz niszczy też wolne rodniki i regeneruje organizm człowieka. Poziom melatoniny jest uzależniony od światła, im jest ciemniej, tym więcej jej powstaje, nazywa się ją więc „hormonem nocy" lub „hormonem snu". Dlatego aby sen przyniósł najwięcej korzyści, zaleca się sypianie w całkowitej ciemności. Jakość snu poprawia też cisza, nie zapominajmy zatem o wyłączeniu na noc urządzeń elektronicznych. Emitują one z pozoru niegłośny szum. Dźwięk ten powoduje wzrost poziomu adrenaliny, co skutkuje stresem i obniżeniem odporności.

Naszemu ciału i umysłowi nie służy zdenerwowanie, które zmniejsza sprawność sił obronnych, za to pomaga pozytywny

nastrój, uśmiechanie się, w efekcie czego uwalniają się endorfiny, naturalne substancje przeciwzapalne.

Ruch

Doskonałą profilaktyką prozdrowotną jest aktywność fizyczna, która zapewnia nam kondycję psychofizyczną. Ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, poleca się wszystkim, niezależnie od wieku.

Chcesz, by organizm lepiej radził sobie ze zmianami temperatury i warunkami pogodowymi, postaraj się go zahartować. Przykładowo bierz rano naprzemienny prysznic – polewaj się parokrotnie wodą, poczynając od ciepłej, a kończąc na zimnej.

Kolorowo na talerzu

Pora wyrobić dobre nawyki żywieniowe. Nasz jadłospis powinien obfitować w dużą ilość warzyw i owoców, które zawierają antyoksydanty, np. witaminy A, C, E, karotenoidy, bioflawonoidy, cynk i selen. Przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki. Naturalna bomba warzywno-owocowa każdego dnia pomoże stworzyć „obronną twierdzę", chroniącą przed natarciem bakterii i wirusów. Sięgajmy często m.in. po marchew, szpinak, jarmuż, brokuły, dynię, bataty, pomidory, czerwoną paprykę, pietruszkę, czarne i czerwone porzeczki, borówki amerykańskie, truskawki (także te mrożone).

Co do cytrusów, to spotyka się informacje, że mają one właściwości wychładzające i nasz organizm musi włożyć sporo energii, żeby zwiększyć ich temperaturę i móc je strawić. Dlatego zajadajmy się nimi w upały, a w okresie jesienno-zimowym lepiej ograniczyć ich spożycie. Do naparów i herbatek zamiast cytryny świetnie nadaje się rosnąca także w Polsce pigwa, obfite źródło witaminy C, a także A i witamin z grupy B oraz składników mineralnych, takich jak potas, magnez, żelazo, wapń.

W chłodniejsze dni dobrze jest gotować potrawy rozgrzewające, np. wszelkiego rodzaju zupy, doprawiane aromatycznymi przyprawami typu imbir, kurkuma, majeranek, oregano, czosnek, pieprz cayenne, curry, chili, cynamon. Wspomniane przyprawy nie tylko rozgrzewają, lecz także mają właściwości bakteriobójcze i antywirusowe.

W szarugowe poranki kanapki można zastąpić ciepłą owsianką lub królową kasz – kaszą jaglaną, która zawiera składniki mineralne, witaminy, rozgrzewa i ma właściwości antywirusowe. A jeśli już zdarzy się infekcja, to pomoże ją zwalczać. Usuwa nadmiar śluzu z organizmu. Ciepłe śniadanie można przyprawić nutą imbiru i cynamonu, orzechami i owocami, siemieniem lnianym.

Śniadanie powinno spożywać się w ciągu godziny od przebudzenia. Komórki układu immunologicznego muszą być regularnie odżywiane, by były w stanie przeciwdziałać drobnoustrojom.

Kasza jaglana wyśmienicie sprawdza się jako wytrawny składnik np. drugiego dania lub sałatek.

Tradycyjne zamiłowanie Polaków do kiszonek z kapusty, ogórków, soku z kiszonego buraka, domowego kwasu chlebowego i własnej produkcji octu jabłkowego to, poza walorami smakowymi, rewelacyjna metoda dostarczania organizmowi naturalnych probiotyków, które zapewniają zdrowie naszych jelit. Dzięki równowadze bakteryjnej w jelitach zostaje zahamowany rozwój patogenów i stymuluje się układ immunologiczny.

Czosnek, cebula strzegą odporności, więc warto je mieć często na talerzu. Dzieciom można „przemycić te dość piekące przysmaki”, robiąc z nich syropy, np. zalewane miodem.

Inne skarby

Skorzystajmy z dobrodziejstwa aloesu, który ma w sobie wiele przeciwutleniaczy i minerałów, dzięki czemu dba o równowagę

flory jelitowej oraz pobudza makrofagi niszczące m.in. drobnoustroje. Z jego miąższu można przygotować sok.

W spiżarni nie powinno zabraknąć źródeł witamin w postaci soku z malin czy z owoców lub z kwiatów bzu. Można ich smakiem urozmaicać ziołowe napary, np. z czystka, bogatego w polifenole, które neutralizują wolne rodniki, hamują powstawanie i rozwój stanów zapalnych.

Napar z hibiskusa lub dzikiej róży, które dostarczą dawkę witaminy C, można osłodzić miodem, np. malinowym bądź lipowym. Ważne, by zrobić to dopiero, gdy napar ostygnie, inaczej bowiem ten „złoty nektar" utraci swoje drogocenne właściwości. Wśród nich jest działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, wykrztuśne, uodparniające, chroni przed rozwojem zakażenia.

Rozgrzewająca herbatka z kwiatostanu lipy polecana jest wieczorem, bo działa napotnie.

Warto też wrzucać do naparów antyseptyczne goździki, pyszne w połączeniu z imbirem i miodem lub w indyjskim masala czaj.

Skarbem mogą być także oleje – np. z czarnuszki, zwiększający poziom przeciwciał w naszym organizmie, czy olej lniany zawierający kwasy omega-3, poprawiające kondycję układu immunologicznego.

Sposobów budowania odporności jest mnóstwo, to jedynie przykłady. Wiele z nich pamiętamy z dzieciństwa, a do dobrych praktyk warto wracać.

Źródła:

PoradnikZdrowie

StudioŻycia

Poradnik Zielarski

WP abcZdrowie

Medonet

Onkonet