

Układ immunologiczny- odporność

Zalecenia dietetyczne

Poprzez prawidłowe zachowania żywieniowe oraz obecność w codziennym jadłospisie produktów, które charakteryzują się wysoką wartością odżywczą, jesteśmy w stanie zbudować wysoką odporność organizmu, dzięki czemu zmniejszamy ryzyko występowania infekcji, zakażeń. Organizm odporny wykazuje zdolność do zwalczania drobnoustrojów i patogenów chorobotwórczych.

ZALECENIA DIETETYCZNE STOSOWANE WE WZMACNIANIU ODPORNOŚCI ORGANIZMU.

1. Białko: jest głównym elementem budulcowym komórek odpornościowych, które produkują przeciwciała, w momencie gdy nasz organizm jest atakowany przez różnego rodzaju patogeny. Szacuje się, że dla zdrowego człowieka, na 1 kg masy ciała powinien przypadać 1-1,5 g białka. Jego najlepszymi źródłami z pożywienia są: mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe, nabiał: jogurty naturalne, kefir, maślanki, orzechy.
2. Zaleca się spożywanie produktów bogatych w cynk. Jest to pierwiastek, który odpowiada m.in. za odczuwanie smaku, węchu oraz obronę immunologiczną organizmu. Norma spożycia cynku dla kobiet po 60 roku życia wynosi 8 mg na dobę, zaś dla mężczyzn po 60 roku życia jest to 11 mg cynku na dobę. Produkty bogate w cynk to przede wszystkim: mięso, sery podpuszczkowe, ciemne pieczywo, kasza gryczana, jaja.
3. Należy zadbać o odpowiednią podaż witaminy D. Zwiększa ona produkcję przeciwciał i substancji o charakterze bakteriobójczym. Dzięki niej organizm jest znacznie odporniejszy na różnego rodzaju infekcje. Osłabia również toczące się w organizmie stany zapalne, co chroni tkanki przed uszkodzeniem. Witamina D jest syntetyzowana w skórze pod wpływem światła słonecznego. Uważa się, że 15 minut ekspozycji na światło słoneczne z odsłoniętą twarzą, dekoltem i ramionami w okresie od maja do września wystarczy, aby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość tej witaminy. Witamina D występuje także w pokarmach, głównie w tłustych rybach morskich: łososiach, makrelach, śledziu i tuńczyku, jak i niektórych produktach mleczarskich, np. maśle. Jej niewielką zawartość znajdziemy także w jajku kurzym.
4. Składnikiem diety wzmacniającym odporność jest również żelazo. Jest ono niezbędne w procesie powstawania białych krwinek i przeciwciał. Odpowiada także za właściwe

funkcjonowanie śledziona, w której znajdują się komórki odpornościowe, walczące z wirusami i bakteriami. Źródła żelaza z pożywienia: siemię lniane, pestki dyni, kakao, fasola biała, nać pietruszki, wątróbka wieprzowa i drobiowa, jaja

5. Witamina C, czyli kwas askorbinowy. Skraca czas trwania infekcji i łagodzi jej objawy, działa antyoksydacyjnie, stymuluje także produkcję komórek układu odpornościowego. Cennymi źródłami witaminy C są natka pietruszki, czarna porzeczka, warzywa kapustne czy owoce cytrusowe. Całkowite dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę dostarczysz sobie, zjadając zaledwie jedno kiwi albo pół czerwonej papryki.
6. Kwasy tłuszczowe omega-3 to jedne z tzw. niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Do najważniejszych z nich należy kwas DHA-dokozaheksaenowy, EPA-eikozopentaenowy oraz ALA- alfa linolenowy. Kwasy te nie są produkowane w organizmie, dlatego należy dostarczyć je wraz z pożywieniem. Substancje te zapobiegają procesom zapalnym, mają działanie wzmacniające odporność organizmu na infekcje, pozytywnie wpływają na pracę mózgu i nastrój. Najlepszym źródłem powyższych kwasów są: olej lniany, rzepakowy, słonecznikowy, orzechy włoskie, tłuste ryby morskie: łosoś, makrela, śledź.
7. Zaleca się również stosowanie produktów, będących naturalnymi probiotykami (są to szczepy przyjaznych bakterii jelitowych stymulujące reakcje odpornościowe oraz wypierające z organizmu bakterie patogenne). Stosowanie probiotyków jest szczególnie ważne w przypadku stosowania antybiotykoterapii. Do produktów wspierających jelita, a tym samym w dużej mierze wpływających na odporność i wzmocnienie organizmu należą: orzechy, nasiona, suche nasiona roślin strączkowych, kefir, jogurty, kiszonki i produkty fermentowane.

ZALECENIA FITOTERAPEUTYCZNE STOSOWANE WE WZMACNIANIU ODPORNOCI ORGANIZMU.

1. **Jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*)** to roślina, która od wieków jest wykorzystywana w medycynie ludowej ze względu na przypisywane jej właściwości

wzmacniające odporność organizmu. Jeżówka purpurowa zawiera związki chemiczne, takie jak polisacharydy i alkaloidy, które mogą aktywować różne rodzaje komórek układu odpornościowego, takie jak makrofagi i limfocyty T. Te komórki są kluczowe dla reakcji obronnych organizmu przeciwko infekcjom. Ponadto Związki obecne w jeżówce purpurowej, takie jak flawonoidy i polifenole, mają potencjalne działanie antyoksydacyjne. Mogą one pomagać w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, co może wpływać na ogólną kondycję organizmu. STOSOWANIE: jeżówka purpurowa jest dostępna na rynku w różnych formach, takich jak ekstrakty ciekłe, tabletki, kapsułki. W celu wzmocnienia odporności można również stosować napary z jeżówki purpurowej – suszone ziele jeżówki purpurowej (1 łyżkę) zalewamy szklanką wrzątku, czekamy 15 minut i wypijamy (2 razy dziennie).

2. **Dzika róża (*Rosa canina*)**, jest rośliną, która od wieków jest wykorzystywana ze względu na swoje potencjalne właściwości wzmacniające układ odpornościowy. Owoce dzikiej róży są bogate w witaminy, minerały, antyoksydanty i inne związki biologicznie aktywne, które mogą wpłynąć na zdolność organizmu do zwalczania infekcji. Jest jednym z najlepszych źródeł naturalnej witaminy C, zawiera wiele antyoksydantów, takich jak polifenole, flawonoidy i karotenoidy. Związki te mogą pomagać w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, który może wpływać na ogólną kondycję układu odpornościowego. STOSOWANIE: Dzika róża może być spożywana na różne sposoby, takie jak napary, syropy czy jako dodatek do potraw. Napar z owoców róży: 1 łyżkę rozdrobnionych owoców zalać szklanką wrzącej wody i pozostawić pod przykryciem na 15 minut. Przecedzić. Pić 3 razy dziennie po szklance.
3. **Czarny bez (*Sambucus nigra*)**, prawie wszystkie części tej rośliny mają zastosowanie w lecznictwie. Najbardziej znanym surowcem jest kwiat oraz owoc bzu czarnego. Kwiaty bzu czarnego zawierają spore ilości flawonoidów, m.in. rutozyd, zaś owoce bzu czarnego zawierają witaminy, m.in. C i A. Związki te pomagają neutralizować wolne rodniki i chronią komórki przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Ochrona przed stresem oksydacyjnym może wpływać na ogólną zdolność organizmu do zwalczania infekcji. Co więcej czarny bez został badany pod kątem jego potencjalnych właściwości przeciwwirusowych, zwłaszcza w kontekście infekcji wirusami grypy i innych infekcji dróg oddechowych. STOSOWANIE: Napar: 1 łyżkę kwiatów zalać 1 szklanką wrzącej wody i pozostawić do naciągnięcia pod przykryciem przez 15 minut. Popijać kilka razy dziennie po ½ szklanki.

- 4. Owoce żurawiny (Oxycocci fructus),** Owoce żurawiny są źródłem witaminy C, witaminy A i manganu. Składniki te odgrywają ważną rolę w stymulowaniu produkcji limfocytów T i B, kluczowych komórek układu odpornościowego oraz są istotne dla zdrowego wzrostu i funkcjonowania komórek błon śluzowych, które stanowią pierwszą linię obrony przed drobnoustrojami. STOSOWANIE: sok ze świeżych owoców, Napar: do przygotowania naparu z żurawiny potrzebne są 2 łyżki suszonych owoców. Należy zalać je szklanką wrzątku i pozostawić na 20 minut pod przykryciem. W celu wzmocnienia odporności można wypijać 1 lub 2 kubki naparu dziennie.
- 5. Liść pokrzywy (Urtica dioica)** to roślina, która ma długą historię wykorzystywania w tradycyjnej medycynie ze względu na swoje potencjalne korzyści dla zdrowia, w tym wpływ na układ odpornościowy. Liść pokrzywy jest źródłem witamin (m.in. witamina A, C i K), minerałów (takich jak żelazo, magnez i mangan) oraz polisacharydów. Mogą one wspomagać aktywację różnych komórek układu odpornościowego. Dzięki czemu roślina ta przyczynia się do poprawy zdolności organizmu do zwalczania infekcji. Co więcej Działa moczopędnie i może pomóc w eliminacji toksyn z organizmu. STOSOWANIE: Liść pokrzywy jest dostępny w postaci suplementów diety w formie tabletek, kapsułek lub herbat. Napar: ze świeżych liści parz krótko (około pół minuty), natomiast z liści suszonych dłużej (około 10 minut), można pić 2-3 razy dziennie, po pół szklanki.
- 6. Ziele skrzypu polnego (Equisetum arvense),** jest bogaty w minerały, w tym krzem, potas, magnez i żelazo, flawonoidy i przeciwutleniacze. Te składniki są istotne dla funkcjonowania organizmu i ogólnego zdrowia, co może pośrednio wpłynąć na zdolność organizmu do zwalczania infekcji. Skrzyp polny ma również wpływ na funkcjonowanie nerek i układu moczowego, co przekłada się na zdolność organizmu do usuwania toksyn i utrzymania równowagi wewnętrznej. STOSOWANIE: Ziele skrzypu można spożywać w postaci naparu z suszu- jedną łyżeczkę suszonego ziele zalać szklanką wrzącej wody, przykryć i odstawić na 15-20 minut, a na koniec przecedzić. Tak przyrządzony napój można pić 2-3 razy dziennie przez okres 2-3 tygodni.

Źródła:

Farmakognozja online

Normy żywienia prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

Opracowanie: Maja Pieniądz