**10 sposobów na wzmocnienie Odporności**

**Czym jest odporność?**

O odporność powinniśmy kompleksowo dbać przez cały rok. W obecnej sytuacji odporność jest niezmiernie ważna aby prawidłowo walczyć z wirusami itp..

Pod hasłem „odporność" kryje się złożony układ odpornościowy, którego elementami są komórki krwi, węzły chłonne, przeciwciała i cytokiny oraz tzw. układ dopełniacza, czyli zespół kilkudziesięciu białek w osoczu. Układ immunologiczny ewoluował wraz z rozwojem życia na Ziemi i u ssaków jest pasożytów, niebezpiecznych czynników zewnętrznych, ale również usuwać powstające komórki nowotworowe.

**Bariery organizmu**

Jednym z podstawowych elementów układu odpornościowego są bariery organizmu, utrudniające dostanie się patogenów do wnętrza. Są to: ciągłość skóry, śluzówki dróg oddechowych, przewodu pokarmowego i układu moczowo-płciowego. Dodatkowo działanie ochronne ma obecność lizozymu w ślinie i łzach, kwasu solnego w żołądku oraz fizjologicznej flory bakteryjnej w jelitach i pochwie. Kichanie i kaszel to również mechanizmy obronne.

**Rodzaje odporności**

Drugim elementem układu odpornościowego jest odporność nieswoista i swoista. Odporność nieswoistą tworzy skomplikowany mechanizm uwalniania odczynu zapalnego w odpowiedzi na infekcję oraz uruchamianie kaskady dopełniacza, czyli uwolnienie różnych białek unieszkodliwiających patogeny. To właśnie wtedy pojawiają się gorączka, obrzęk, ból i zaczerwienienie zakażonego miejsca, które zawsze są pierwszymi sygnałami zachorowania. W miejscu zakażenia zaczynają gromadzić się makrofagi i neutrofile pożerające drobnoustroje.

Następnie, po uruchomieniu odpowiedzi nieswoistej, dochodzi do głosu odporność swoista, czyli pojawiają się przeciwciała. Jeśli wcześniej mieliśmy już kontakt z takim drobnoustrojem, rozpoznanie jest błyskawiczne i przeciwciała pojawiają się szybko. Dzięki temu używamy do walki najbardziej wyrafinowanej broni, doskonale wymierzonej w cel. Układ odporności swoistej stale się uczy - raz poznany wróg zostawia trwałą pamięć immunologiczną. Tę zdolność wykorzystujemy w szczepieniach; podając fragmenty drobnoustrojów pobudzamy wytwarzanie przeciwciał i powstanie specjalnego kodu rozpoznawczego. Podobnie działa każda przebyta infekcja z tą różnicą, że po szczepieniu nie chorujemy. Dlatego dzieci wraz z wiekiem nabierają odporności, ale niestety wiąże się to z częstymi zachorowaniami w okresie tworzenia tej immunologicznej pamięci. Znając działanie układu odpornościowego, można łatwiej zapamiętać sposoby na wzmacnianie odporności. Ważne przy tym, aby wspomagać działanie każdego z elementów układu odpornościowego.

**DEKALOG WZMACNIANIA ODPORNOŚCI**

**1. Woda**

W okresie jesienno-zimowym suche powietrze w pomieszczeniach sprzyja wysychaniu śluzówek i skóry, co w rezultacie powoduje skłonność do podrażnień i świądu skóry. Stąd już tylko krok do tworzenia się uszkodzeń śluzówek i naskórka. Zadrapania skóry, pękające kąciki ust i suche śluzówki stanowią wrota zakażenia. Jeśli nie ma odpowiedniego nawodnienia, niesprawny jest również mechanizm samoistnego oczyszczania dróg oddechowych poprzez ruch rzęs i transport śluzu, w którym utknęły patogeny.

**2. Niepotrzebnie przyjmowane leki na żołądek**

Stałe przyjmowanie leków obniżających wydzielanie kwasu solnego z powodu refluksu lub choroby wrzodowej może osłabić mechanizm obronny neutralizowania drobnoustrojów i pasożytów, które dostały się do przewodu pokarmowego. Trzeba więc pamiętać, aby takie leki przyjmować tylko wtedy, kiedy rzeczywiście są niezbędne, i do tego w najmniejszej skutecznej dawce.

**3. Probiotyki**

Prawidłowa flora bakteryjna pokrywa całe jelito jak gęsty trawnik, stanowiąc doskonałą barierę biologiczną. Ubytki flory jelitowej spowodowane złą dietą czy lekami mogą być przyczyną wnikania patogenów do wnętrza organizmu, problemów z tolerancją pokarmów, a nawet podwyższonego cholesterolu i poziomu glukozy. Dlatego trzeba zadbać o obecność w diecie fermentowanych napojów mlecznych, naturalnych kiszonek oraz warzyw.

**4. Witamina D**

Konieczna jest nie tylko do prawidłowej mineralizacji kości, ale też jako prohormon, który bierze udział w regulowaniu bardzo wielu mechanizmów organizmu, w tym procesów odpornościowych. Jesienią i zimą w polskiej szerokości geograficznej potrzeba nam dodatkowych 1000-2000 j.m. witaminy D dziennie, a osobom otyłym -nawet 4000 j.m.

**5. Omega-3**

Wzmacnianie odporności nieswoistej to przyjmowanie kwasów omega-3 w ilości co najmniej 1000 mg dziennie. Taką ilość dostarczą nam zjadane minimum trzy razy w tygodniu tłuste morskie ryby oraz oleje roślinne. Szczególnie bogate w omega-3 są olej lniany i rzepakowy, tłoczone na zimno. Dobrym ich źródłem są również orzechy i migdały.

**6. Owoce i warzywa**

Antyoksydanty to roślinne odpowiedniki naszych przeciwciał. Stanowią formy obrony roślin przed grzybami i innymi pasożytami. Każda roślina ma swój arsenał obronny; łącząc wiele różnych warzyw i owoców, tak aby codziennie zjadać je we wszystkich kolorach uzyskamy najlepszy efekt.

**7. Hartowanie**

Ruch na świeżym powietrzu niezależnie od warunków atmosferycznych, kąpiele w morskiej wodzie, ale również korzystanie z sauny uczy nasz układ termoregulacji adaptacji do różnych sytuacji. Taka umiejętność doskonale przydaje się w walce z infekcjami.

**8. Uodparnianie**

Można uodpornić się czynnie, czyli przez przechorowanie, ale zdecydowanie korzystniej jest uodpornić się biernie, czyli przez szczepienie. Warto, bo niewielkim kosztem zyskujemy gotową broń na atakujące nas bakterie i wirusy.

**9. Zdrowy sen**

Organizm potrzebuje czasu na regenerację sił witalnych i naprawę drobnych uszkodzeń powstałych w ciągu dnia. Jest to około 7 godzin snu dziennie dla dorosłych a 8-10 godz. dla dzieci. Zdrowy sen nie powinien być przerywany, w dobrze wywietrzonym pomieszczeniu, w temperaturze około 19°C. Aby nic nas w nocy nie wybudzało, trzeba zadbać o wygodne łóżko, przewiewną pościel, ciszę i zaciemnienie pomieszczenia.

**10. Ogranicz stres**

Stres i przemęczenie najbardziej niszczą naszą odporność. Źródłem stresu mogą być kłopoty w pracy, w relacji z bliskimi, problem z chorobą w rodzinie, żałoba, obciążenia finansowe, wychowywanie dzieci. Najważniejsze jest znalezienie własnej drogi, by nie dać się stresowi: można uprawiać sport, rozwijać hobby, spacerować z psem. Jeśli nie potrafimy znaleźć swojego sposobu na stres, warto skorzystać z porady psychologa