

for good health

PRZEPIS
NA
odporność





CZYM JEST PRZEPIS NA ODPORNOŚĆ?

Na prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego wpływ ma wiele czynników środowiskowych. Jedynym z najważniejszych czynników jest odpowiedni sposób żywienia. Niedobory składników diety stymulujących układ odpornościowy mogą wpływać na zwiększoną podatność na zakażenia, natomiast odpowiednio zbilansowana dieta pomaga wzmacniać procesy odpornościowe, zmniejszając tym samym częstość występowania infekcji. W tym e-booku znajdziesz esencję na temat odporności, dzięki której możesz obrać dobry kierunek ku lepszemu zdrowiu.

4

CO SPRZYJA ODPORNOŚCI?

6

CO SZKODZI ODPORNOŚCI?

8

WITAMINY TO WITALNOŚĆ!

10

SUPLEMENTACJA

12

**PRZEPIS NA MUSLI
"ODPORNOŚĆ"**





CO SPRZYJA
ODPORNOŚCI?

Odporność organizmu to nasza naturalna siła do obrony. Dbanie o nią pozwala zapobiegać wielu chorobom. Aby wzmocnić odporność, trzeba pamiętać o czterech elementach, które mają bezpośredni wpływ na budowanie silnego i zdrowego organizmu. Połączenie odpowiedniej ilości snu i regeneracji oraz zbilansowanej diety z aktywnością fizyczną pozwoli stworzyć barierę ochronną lepszą niż niejeden lek.



Odpowiednia ilość snu

Podczas snu zachodzą właściwie najważniejsze procesy: regeneracja, spalanie tkanki tłuszczowej, usuwanie zbędnych metabolitów. Podczas snu dochodzi do wyrównania ilości wielu markerów stanu zapalnego, co bezpośrednio przyczynia się do lepszej i skuteczniejszej odpowiedzi naszego organizmu na zagrożenia.

Regeneracja

Umiejętność relaksowania, odprężenia i wyciszenia jest niezwykle ważna. Jest to szansa dla organizmu na odbudowanie komórek i regenerację. Dzięki odpowiedniej ilości odpoczynku wzmacnia się układ immunologiczny człowieka, co skutkuje szybszą i bardziej efektywną reakcją obronną organizmu.

Zdrowe odżywianie

Odpowiednio zbilansowana dieta wspomaga odporność organizmu i może chronić przed infekcjami. Dzięki włączaniu do codziennej diety produktów, które wykazują właściwości przeciwzapalne, chronimy nasze ciało przed licznymi drobnoustrojami, wirusami i bakteriami.

Regularna aktywność fizyczna

Dzięki aktywności nasze ciało „uczy się” jak należy postępować z patogenami. Ruch wzmacnia odporność, głównie poprzez modulowanie aktywności makrofagów, białych krwinek i wielu innych substancji, które bezpośrednio uczestniczą w codziennej walce z zarazkami.



CO SZKODZI ODPORNOŚCI?



Duże spożycie cukru, wysokie spożycie tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans, alkohol, palenie papierosów, niedobory składników odżywczych, zbyt niska ilość kilokalorii to główne elementy działające destrukcyjnie na układ odpornościowy człowieka.

PROZAPALNE SKŁADNIKI DIETY

- Nasycone kwasy tłuszczowe:
 - zmniejszenie płynności błon komórkowych
 - produkcja substancji prozapalnych
 - gromadzenie tkanki tłuszczowej
 - podwyższanie cholesterolu
- Nienasycone kwasy tłuszczowe w konfiguracji trans (produkty powstałe w wyniku utwardzania olejów roślinnych np. margaryn) – działają bardziej niekorzystnie od nasyconych kwasów tłuszczowych.
- Czerwone mięso o dużej zawartości hemoglobiny, zawiera zwiększoną ilość nasyconych kwasów tłuszczowych i kwasów tłuszczowych typu trans oraz wolne rodniki.
- Słodzone napoje, dieta wysoko kaloryczna z cukrem rafinowanym – gwałtowny wzrost poziomu glukozy i insuliny -> generowanie substancji prozapalnych.
- Dieta wysokosolna – czynnik ryzyka chorób o podłożu autoimmunizacyjnym (nieprawidłowa odpowiedź układu odpornościowego).



**WITAMINY TO
WITALNOŚĆ!**

Zmiany temperatury, częste deszcze i wiatry – wiosna i jesień nie zawsze rozpieszczają. Jeśli dodamy do tego dietę ubogą w warzywa i owoce, istnieje duże prawdopodobieństwo złapania infekcji. Nasze funkcjonowanie możemy poprawić dzięki diecie bogatej w owoce i warzywa. Jakie witaminy i składniki mineralne należy uwzględnić w codziennym menu?



Witamina D - zapotrzebowanie ciężko zrealizować za pomocą zwyczajowej diety, występuje w tłustych rybach morskich i jajach

Witamina A - czerwone warzywa, masło, jaja, awokado, sery

Witamina C papryka, warzywa kapustne, pomidory, owoce jagodowe, cytrusy, kwaśne jabłka

Witamina E oleje roślinne, ziarna słonecznika, kielki oraz zielone warzywa liściaste



SUPLEMENTACJA

Odpowiednie suplementy wzbogacają dietę w substancje aktywne o udowodnionym pozytywnym wpływie na kondycje układu immunologicznego. Suplementację dobiera się indywidualnie, w zależności od potrzeb organizmu.



W naszej szerokości geograficznej każdy obowiązkowo powinien suplementować witaminę D w ilości 2000 IU przez cały rok!

Dla osób, które nie lubią lub nie mogą jeść ryb zaleca się również suplementację kwasami tłuszczowymi omega-3. Można je np. kupić w kapsułkach lub spożywać w formie oleju do picia.

Inne minerały są najlepiej przyswajalne wraz ze zwyczajową, codzienną dietą. Odpowiednią ilość witaminy C najlepiej dostarczyć wraz z pokarmem spożywając odpowiednie ilości owoców i warzyw zawierających kwas askorbinowy, np. paprykę, natkę pietruszki, cytrusy, czarne porzeczki.

Jeśli dbasz o to, by Twoja dieta była zbilansowana, nie ma potrzeby ich dodatkowej suplementacji.

PRZEPIS NA MUSLI "ODPORNOŚĆ"

Składniki:

30 g (3 łyżki) płatków żytnich

5 g (łyżeczka) pestek dyni

120 g truskawek

10 g (2 płaskie łyżeczki) orzechów
brazylijskich

15 g (łyżka) rodzynek

120 ml (pół szklanki) kefiru (lub
zamienniku roślinnego)

Sposób przygotowania:

1. Zalej gorącą wodą płatki żytnie.

Po 5 minutach odlej wodę.

2. Dodaj kefir i zamieszaj, następnie
dodaj pokrojone truskawki, orzechy,
rodzynki i pestki dyni.

Materiał został opracowany we współpracy z psychodietetykiem.

PRZEPIS
NA
odporność

for good health

www.fgh.com.pl | #HealthyOffice