Co jeść, żeby wzmocnić odporność?

Produkty, które wpływają na wzmocnienie odporności i pomagają walczyć z różnymi chorobami, to nie tylko popularny [miód](https://wylecz.to/diety/czy-miod-jest-zdrowy-jak-wybrac-najlepszy-miod/) i czosnek. Właściwe reakcje układu immunologicznego wymagają udziału wielu witamin, składników mineralnych i odpowiednich kwasów tłuszczowych.

Bez prawidłowej diety nie ma możliwości, aby uchronić się przed chorobami, szczególnie w sezonie jesienno-zimowym, kiedy jesteśmy o wiele bardziej narażeni na przeziębienie i stany zapalne.

Niedobór witaminy A, C, D i [witamin z grupy B](https://wylecz.to/choroby-krwi/awitaminoza-witamin-z-grupy-b/) skutkuje wzmożonym ryzykiem [infekcji bakteryjnych i wirusowych](https://wylecz.to/uklad-oddechowy/jak-odroznic-infekcje-wirusowa-od-bakteryjnej/). Dla ochrony przed przeziębieniami ważne są także cynk i miedź – pierwiastki, które stymulują powstawanie białych krwinek. Zwiększoną aktywność komórek odpornościowych obserwuje się, gdy dieta zawiera odpowiednią ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Niezwykle istotny w ochronie przed zachorowaniem i w leczeniu przeziębienia jest ponadto stan mikroflory jelitowej, więc dla zachowania zdrowia należy wspomagać ją [probiotykami](https://wylecz.to/na-zoladek-i-jelita/probiotyki/) i prebiotykami.

Wszystkie te składniki możemy dostarczyć organizmowi wraz z odpowiednią dietą. Prawidłowo skomponowany jadłospis, to jeden z najlepszych domowych sposobów na przeziębienie i wzmocnienie organizmu.

Oto pięć superproduktów, które powinny się w nim znaleźć.

Ryby morskie – źródło kwasów omega-3

Tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, tuńczyk, śledź, makrela, szprot czy sardynka, to źródło bardzo cennych dla zdrowia [nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3](https://wylecz.to/diety/kwasy-omega-3-i-omega-6/), które wykazują wszechstronny wpływ na pracę ustroju. Uczestniczą także w procesach modulowania odporności organizmu.

Kwasy omega-3 umożliwiają zredukowanie przewlekłego stanu zapalnego, który przyczynia się zarówno do zachorowań na [grypę](https://wylecz.to/choroby-zakazne/grypa/), jak i szeregu innych poważnych schorzeń, takich jak [miażdżyca](https://wylecz.to/uklad-krazenia/jakie-sa-przyczyny-i-objawy-miazdzycy/), cukrzyca typu 2 i nowotwory. Układ odpornościowy, który nie jest zajęty ciągłą odpowiedzią na przewlekły stan zapalny, może lepiej i skuteczniej reagować na bieżące zagrożenia, dlatego podaż tych kwasów powinna być regularna.

Czosnek – naturalny antybiotyk

Czosnek to jeden z tradycyjnych sposobów na przeziębienie i wzmocnienie odporności. Badania naukowe potwierdziły jego skuteczność w leczeniu infekcji bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych.

[Czosnek](https://wylecz.to/diety/czosnek-naturalny-antybiotyk/) warto włączyć do swojej diety na stałe. Zawiera on bowiem naturalne substancje o działaniu antybiotyków, dzięki którym zmniejsza ryzyko zachorowania i powoduje złagodzenie objawów [przeziębienia](https://wylecz.to/uklad-oddechowy/przeziebienie/) i grypy.

Najbardziej znany leczniczy składnik czosnku to allicyna, ale znajdziemy w nim wiele innych związków: flawonoidy, saponiny, śluzy, witaminy i sole mineralne. Tak bogaty skład czosnku powoduje, że jest skuteczny nie tylko w leczeniu przeziębienia, ale także chroni przed [zawałem](https://wylecz.to/uklad-krazenia/zawal-serca-427/).

Dodatkowo obniża ciśnienie krwi, wspomaga trawienie, hamuje rozwój bakterii, niszczy pasożyty przewodu pokarmowego i działa przeciwnowotworowo.

## Ciemne owoce jagodowe – naturalna aspiryna

Maliny, jeżyny, [jagody](https://wylecz.to/diety/wlasciwosci-jagod/), porzeczki... Te drobne owoce o ogromnych walorach zdrowotnych są bardzo często wykorzystywane jako **domowy sposób na przeziębienie**. Owoce jagodowe zawierają duże ilości [przeciwutleniaczy](https://wylecz.to/diety/antyoksydanty-przeciwutleniacze/) o wszechstronnym działaniu na organizm człowieka oraz salicylany, dzięki czemu owoce te nazywamy naturalną aspiryną.

Mają działanie napotne, przeciwgorączkowe, przeciwbólowe i przeciwzapalne. **Na odporność** i infekcje skuteczne są zarówno surowe owoce, jak i przetwory, np. syropy.

## Jogurt, kefir i maślanka – źródło probiotyków

[Fermentowane produkty mleczne](https://wylecz.to/odchudzanie/napoje-mleczne-fermentowane-sposob-na-odchudzanie-i-oczyszczenie-organizmu/), czyli jogurt, kefir i maślanka, to źródło przyjaznych dla człowieka bakterii kwasu mlekowego. Są one niezbędne do właściwego funkcjonowania mikroflory jelitowej, ponieważ pomagają dobroczynnym bakteriom zasiedlającym przewód pokarmowy w walce z drobnoustrojami chorobotwórczymi i gnilnymi. Nie może zatem zabraknąć ich w **diecie na odporność**.

Probiotyki **wzmacniają odporność**, ponieważ wydzielają substancje, które niszczą lub hamują rozwój bakterii patogennych. Utrudniają też ich przyleganie do nabłonka jelit. Ponadto bakterie probiotyczne przyspieszają wytwarzanie komórek odpornościowych i zwiększają ich aktywność. Badania pokazały, że spożywanie probiotyków zarówno w postaci żywności, jak i suplementów, zmniejsza ryzyko [infekcji górnych dróg oddechowych](https://wylecz.to/uklad-oddechowy/zapalenie-i-infekcje-gornych-drog-oddechowych/). Produkty mleczne to także źródło witaminy D.

## Czerwona papryka – środek rozgrzewający

Czerwona papryka, a szczególnie jej ostre odmiany, polecana jest we wspomaganiu leczenia przeziębienia, [kataru](https://wylecz.to/laryngologia/katar/) i [kaszlu](https://wylecz.to/uklad-oddechowy/kaszel/). Warzywo to zawiera duże ilości [witamin A](https://wylecz.to/diety/witamina-a/), C i E, które **wpływają na funkcjonowanie układu odpornościowego i wzmacniają organizm**. W medycynie ludowej stosowano paprykę przy leczeniu przeziębienia, grypy, chorób układu oddechowego i zatok.

Kapsaicyna zawarta w papryce ma właściwości rozgrzewające, przeciwbólowe, przeciwzapalne i antybakteryjne. Dodatek ostrej papryki do potraw zaleca się, gdy chorujemy na [zapalenie oskrzeli](https://wylecz.to/uklad-oddechowy/zapalenie-oskrzeli/) lub mamy problemy z zalegającą wydzieliną, gdyż pikantne przyprawy działają wykrztuśnie. Rozpuszczają też wydzielinę w zatokach i nosie, przez co przynoszą ulgę w katarze.

Czy podczas epidemii, wprowadziłeś jakieś produkty by zwiększyć swoją odporność ?

Każdego ranka wykonujcie te 5 czynności i zobaczcie jak was zmienią

<https://www.youtube.com/watch?v=XVyxb2pZcUw>

Proszę o oddanie zaległych prac. (Sposoby radzenia sobie ze stresem, tabelka- spożywanie wody)!