KAKO OKREPITI IMUNSKI SISTEM NA NARAVEN NAČIN?

Kako lahko izboljšate imunost? Naš imunski sistem nas ščiti pred mikroorganizmi, ki povzročajo bolezni. Toda imunost včasih odpove: virus nas uspešno napade in zbolimo.

Ali je mogoče poseči v ta proces in okrepiti imunost? Kaj če izboljšamo svojo prehrano? Ali lahko jemljemo nekatere vitamine ali zeliščne dodatke? Spremeniti naš način življenja?

Odgovor je DA! Odkrijte kako.

BISTVENA PRAVILA ZA MOČNO IMUNOST

To je nekaj najpomembnejših dejavnikov življenjskega sloga za močno imunost. Ali se držite vseh?

1. VZDRŽUJTE ZDRAVO TELESNO TEŽO

Debelost povzroča kronično vnetje v telesu, ki zmanjšuje imunost. Zdrava prehrana in telovadba naravno pomagata nadzorovati telesno težo.

2. IZOGIBAJTE SE TOKSINOV

Npr. onesnaženost zraka, cigarete in alkohol lahko motijo normalno delovanje imunskih celic.

3. IZOGIBAJTE SE STRESU

Stres sprošča hormone, kot je kortizol, ki zmanjša delovanje belih krvnih celic in zmanjšuje vnetje (vendar je vnetje sprva potrebno za aktiviranje imunskih celic).

4. ZDRAVO SE PREHRANJUJE

Prehrana s pomanjkanjem hranil (npr. Cink ali železo) lahko moti proizvodnjo imunskih celic.

5. DOVOLJ SPITE

Spanje je čas obnove telesa! Premalo spanja zmanjša količino imunskih celic.

VITAMINI IN MINERALI ZA IMUNOST

Že upoštevate vsa ta pravila, a še vedno imate občutek, da vaš imunski sistem ne deluje najbolje? Ali pa mislite, da bi lahko bil močnejši?

Znanost ima odgovor! To so najpomembnejši vitamini in minerali za imunost. Njihovo pomanjkanje v naši prehrani lahko privede do oslabitve naše imunosti.

Potrudite se zato vnesti dovolj teh mineralov in vitaminov bodisi v svojo dnevno prehrano bodisi s prehranskimi dopolnili.

VITAMIN D

Malo manj znano je, da lahko pomanjkanje vitamina D povzroči zmanjšano imunost. Študije so prenizke ravni tega vitamina povezale s težnjo k razvoju gripe. Pomanjkanje vitamina D je eno najpogostejših pomanjkanj vitaminov na svetu.

Glede na to, da najpomembnejši odstotek vitamina D proizvaja naša koža, ko je izpostavljena sončni svetlobi, ni presenetljivo, da je vitamin D pozimi pogosto lahko prenizek. Pokriti smo s plastmi oblačil, sonce pa z oblaki, tako da žarki težko dosežejo našo kožo.

Če želite biti prepričani, se lahko celo testirate v laboratoriju in preverite, ali imate v telesu dovolj tega vitamina. Glede na to, da hrana ni zadosten vir vitamina D, je v zimskih mesecih pogosto priporočljivo preventivno jemati manjši odmerek vitamina D.

VITAMIN C

Ena prvih posledic pomanjkanja vitamina C v telesu je oslabljena imunost in dovzetnost za gripo in prehlad.

Vitamin C pomaga zaščititi celice pred oksidativnim stresom, pomaga zmanjšati utrujenost, izčrpanost in poveča absorpcijo železa.

Nekatere študije so pokazale, da dodajanje vitamina C skrajša trajanje gripe in zmanjša intenzivnost simptomov. Priporočeni odmerek je 1000 mg vitamina C na dan.Nekateri najboljši viri vitamina C so acerola, paprika, ananas, brokoli in papaja. To sadje in zelenjava ima več vitamina C kot limone!

OSTALI VITAMINI POMEMBNI ZA IMUNOST

Ostali vitamini, za katere je znano, da so zelo pomembni za imunost, so **vitamin B6, B9, B12, vitamin A in vitamin E.**

Kje najti te vitamine? V prehranskih dopolnilih ali v naravnih virih teh vitaminov.

Odlični viri **vitamina B6** so: svinjina, perutnina, ribe, arašidi, soja, oves, banane, mleko.

Odlični viri **vitamina B9** so: brokoli, brstični ohrovt, listnata zelena zelenjava, kot so zelje, ohrovt in špinača, grah, čičerika in fižol, jetrca.

Odlični viri **vitamina B12** so: meso, ribe, mleko, sir, jajca. Opomba: ni rastlinskih virov vitamina B12, ki bi imeli dovolj tega vitamina. Zato se veganom in vegetarijancem priporoča, da vitamin B12 jemljejo kot prehransko dopolnilo.

Odlični viri **vitamina A** so: sir, jajca, mastne ribe, mleko in jogurt, jetrca; rumena, rdeča in zelena (listnata) zelenjava, kot so špinača, korenje, sladki krompir in rdeča paprika ter rumeno sadje, kot je mango, papaja in marelica.

Odlični viri **vitamina E** so: rastlinska olja - kot so repično, sončnično, sojino in oljčno olje; oreščki in semena.

MINERALI POMEMBNI ZA IMUNOST

Minerali, brez katerih naš imunski sistem ne more normalno delovati, so: cink, selen, železo in baker.

ŽELEZO

Železo, ki pomaga našemu telesu pri prenosu kisika do celic, ima pomembno vlogo v mnogih procesih **imunskega sistema**. Na voljo je v različnih oblikah.
Naše telo lahko lažje absorbira hem **železo** (železo iz živalskih proizvodov), ki je bogato z:
Rdeče meso
Piščanec
Sardele
Školjke

Če ste **vegan**, lahko še vedno najdete **železo v živilih**, kot so:
Fižol
Brokoli
Ohrovt

Ženske in **vegani/vegetarijanci** imajo pogosto pomanjkanje železa. Zato je priporočljivo, da občasno preizkusite **železo**, če imate simptome, kot so pomanjkanje energije, šibkost, hladne roke in noge, bleda koža.

SELEN

Selen je zelo pomemben tudi za **imunski sistem**. Živila živalskega izvora so najboljši vir, razen **brazilskih oreščkov**, ki v enem orehu ponujajo ogromno dnevno vrednost: več kot **100%.**

Zato **ni priporočljivo** jesti preveč **brazilskih oreščkov**. En do dva na dan je dovolj.
Poiščite **selen** v:
Morski sadeži
Meso in jetra
Perutnina
Svež sir

CINK

Cink je potreben za tvorbo novih celic v **imunskem sistemu.** Najdemo ga predvsem v živalskih virih hrane, lahko pa ga najdemo tudi v **nekaterih vegetarijanskih živilih**:
Ostrige
Rak
Pusto meso in perutnina
Fižol
Jogurt
Čičerika

BAKER

Baker lahko na srečo najdemo v **številnih živilih,** nekateri od teh virov so:
Ostrige
Oreščki
Semena
Gobe šitake
Jastog
Listnata zelenjava
Temna čokolada