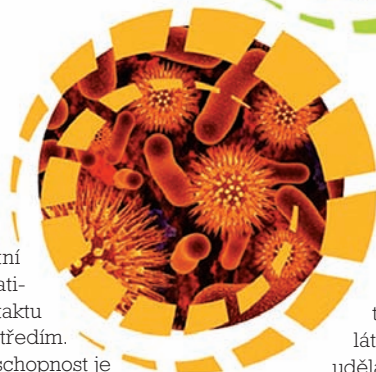


Jak hýčkat imunitu



Lidský imunitní systém je stáří let v kontaktu s vnějším prostředím.

Pro naše zdraví a obranyschopnost je tedy zásadní, aby naše imunita rozpoznala „vlastní“ od „cizího“ či „nemocné“ od „zdravého“ tak, že bude chránit zdravé vlastní buňky a zaútočí a ohraničí cizorodé nebo poškozené buňky, které se v našem organismu vyskytnou. Nepřítelem této obrany jsou všechny látky, které imunitní systém rozptýlí, matou a alergizují.

S potravou v posledních desetiletích proudí bohužel do těla nás všech spousta látek, které potravinářský průmysl používá, aby zrychlil produkci, zvýšil trvanlivost nebo atraktivitu svých výrobků. Jsou známy maximální povolené dávky různých zahušťovadel, barviv a zvýrazňovačů chuti, bezpečnost umělých sladidel a aromat, přesto však ale moc netušíme,

co dlouhodobá konzumace směsí všech těchto průmyslových látek v lidském těle udělá.

Je třeba mít na paměti, že vybudování dobré imunity není záležitostí dnů nebo týdnů. Změny rozhodně nelze očekávat okamžitě, ale stojí za to si na ně počkat. I při dobrém fungování imunitního systému je však důležitá neustálá péče, a to od počátku života po všechny další dny tak, abychom je mohli prožít ve zdraví a v co největší spokojenosti. Proto je vhodné vrátit se k jednodušší stravě, ne tak jásavě barevné, dosolené, doslažené a zahuštěné, prostě „bio“.

V současné době přibývá případů snížené imunitní odolnosti. Pokud funguje imunitní systém tak, jak má, k imunitní reakci dochází pouze v případech, že se objeví tělu cizorodé látky. Pokud je ovšem fungování systému narušeno, tělo se buď nebrání dostatečně, nebo omylem považuje vlastní buňky za cizí a snaží se je zničit. Typickým příznakem oslabené imunity jsou často se opakující nejrůznější onemocnění, která mívají vleklý průběh. Projevem nesprávné činnosti imunitního systému jsou též alergie.



Staré dobré návody

Babské rady jsou návody našich babiček a prababiček po generace užívané a předávané v každé rodině k řešení všelijakých neduhů. Řada z nich je účinná dodnes, ačkoli mohou ve srovnání s moderními medicínskými trendy a možnostmi působit leckdy úsměvně. Existují také rady, jak podpořit svou imunitu pomocí přírodních látek. Mezi nejvíce rozšířené rady patří:

Vitamin C

Vitamin C má pozitivní vliv na stav pokožky a také na imunitu. Ačkoli se říká, že dostatek vitamínu C dokáže zabránit chřipce, není to tak. Zařídí však, že se budeme z nemoci rychleji zotavovat a její průběh bude lehčí. Nejvíce jej najdeme v šípících, černém rybízu, kiwi, paprice, brokolici, rajčatech, špenátu, bramborách nebo v citrusových plodech.

Ryby a korýši

Losos, makrela, herinky a další tučné ryby obsahují omega-3 mastné kyseliny. Ty aktivují fagocyty - bílé krvinky, které pomáhají v boji proti chřipce. Ryby a mořské plody jsou také dobrým zdrojem selenu. Selen pomáhá bílým krvinkám produkovat proteiny, které zbavují tělo virů.

Česnek

Česnek obsahuje mnoho látek, které podporují ničení infekcí, zejména allicin.

Houby

Obsahují víc než 300 látek, které nastartují imunitu. Podporují totiž produkci bílých krvinek, které bojují proti infekcím. Především u nás méně známé japonské houby shiitake, maitake a reishi se řadí mezi největší zásobárny účinných látek.

Pšeničné klíčky

Čtvrt šálku pšeničných klíčků nám zajistí téměř polovinu doporučené denní dávky zinku. Je to základní minerál, který pomáhá obnovovat buňky a posiluje imunitní systém.

Bylinky

Jsou bohatým zdrojem vitamínů, které podporují náš imunitní systém a zatěžují jej podstatně méně než chemicky vytvořené léky. Nejvíce zdraví prospěšných látek z nich získáme v čerstvém stavu.

Probiotika

V řadě výrobků, jako jsou acidofilní mléka, jogurty či kefir, se vyskytují probiotické kultury bakterií - neboli bakterií, které pomáhají usídlení člověku prospěšných bakterií ve střevě a také zrychlují peristaltiku (neboli pohyblivost) střeva.





Cesta ke zdravému organismu

Proč je vlastně tak důležité, aby ve stravě bylo minimum přidaných látek z intenzivního průmyslového pěstování plodin nebo chovu zvířat a byly zachovány tradiční postupy? Jednoduše proto, aby výsledný výrobek nebyl chemikálií, ale lidskému trávicímu traktu blízký. Ve střevě se totiž potrava stává velmi silným imunitním podnětem pro celý imunitní systém střevní stěny. Právě zde mohou vznikat velmi nepříjemné potravní alergie, provázené průjmami, vyrážkami či ještě horšími projevy.

Je dobré rozmazlovat svůj imunitní systém bioprodukty, ale nepřejídat se jimi a vybírat je podle svého individuálního zdravotního stavu, stejně jako sledovat složení ostatních potravin.

Podle kterých znaků poznáme kvalitní mléčný produkt?

- Složení výrobku – pokud jsou na obalu uvedeny pouze mléčné složky a ne pouze jejich alternativy.
- Šlehačka – nelze ji našlehat, pokud obsahuje méně než 31 % tuku, který jí dodává tu pravou krémovou chuť a trvanlivější konzistenci po našlehání. Tuk pak na sebe váže zdraví prospěšné vitamíny A, D, E a K.
- Chuť mléka souvisí s obsahem tuku v něm. Čím

je jeho obsah bližší obsahu přirozenému (kolem 3 – 4 % tuku), tím je mléko chutnější. Plnost chuti totiž závisí na rozpouštění aromatických látek v tuku. Pokud tuk odstraníme, tak se zbavíme i části aromatických látek a vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E a K). Pokud konzument netrpí nadváhou nebo nemá vysokou hladinu cholesterolu v krvi, není důvod pít mléko nízkotučné.

● Dobré sensorické vlastnosti produktu, tedy jeho chuť, konzistence a barva musí být na první vyzkoušení lahodné.

Co nás má naopak varovat?

- Porušený obal a prošlé datum spotřeby.
- Používání náhražek místo kvalitních mléčných složek.
- Používání dalších složek, které nahrazují přirozenou dobu zrání jogurtu jeho „zahuštěním“ jako např. množství použitého škrobu, množství použité želatiny.
- Obsah látek, které jsou v jogurtu zcela „navíc“ – jako rostlinný olej, který nahrazuje nemléčné složky, různobarevné a leštidly obalené kuličky či ovocné koncentráty s cukrem či umělými sladidly místo ovoce – zde je dobré sledovat procenta ovoce v ovocné složce.

Pramen www.abecedazdravi.cz