



STUDIO ZDROWIA
HANNA KACZOREK 601815993

Jak wzmocnić swoją odporność?

www.studiozdrowia.com
www.facebook.com/studiozdrowiawarszawa

WSTĘP

Sprawnie działający układ odpornościowy (immunologiczny) jest naszą wielką siłą. Dzięki jego prawidłowej pracy wirusy, bakterie, grzyby i alergenzy zwykle nie czynią nam krzywdy i nie mają wpływu na nasze zdrowie.

Wzmacnianie odporności warto więc zacząć jak najwcześniej, bo pracujemy na nią całe życie. Gdy jest obniżona, szybko się męczymy, źle śpimy, często łapiemy różne infekcje...

Jest wiele czynników, które mogą osłabić naszą odporność. Nie służy jej alkohol, który zabija komórki odpornościowe, papierosy, nieregularny tryb życia, stres, napięcia emocjonalne, deficyt snu, częste podróże i zmiany klimatu, antybiotykoterapia i oczywiście byle jakie odżywianie.

Jak działa nasz układ odpornościowy?

Gdy do naszego organizmu wtargną drobnoustroje chorobotwórcze, do walki stają białe ciała krwi czyli limfocyty. Dzięki produkowanym przez siebie związkom chemicznym - przeciwciałom - unieszkodliwiają atakujące nas patogeny. Jeśli limfocytów jest za mało, walka staje się nierówna. Zarazki mnożą się ponad miarę, co objawia się rozwojem choroby.

By nie dopuszczać do takich sytuacji warto zrobić wszystko, by usprawnić naszą obronę, czyli wzmocnić układ odpornościowy.

Jeśli odżywiamy się zdrowo, prowadzimy zdrowy styl życia, stosujemy suplementy dostosowane do indywidualnych potrzeb naszego organizmu i jesteśmy aktywni fizycznie, to nasz system immunologiczny stanowi mocną tarczę przed patogenami.

Poznaj 7 sposobów na wzmocnienie swojej odporności

Hanna Kaczorek - Studio Zdrowia tel: 601815993

ZADBAJ O BIAŁKO W SWOJEJ DIECIE

Białko jest budulcem każdej komórki w naszym organizmie, w tym również wciąż tworzących się i ulegających rozpadowi, komórek układu odpornościowego. Badania wskazują, że zapewnienie odpowiedniej ilości białka w diecie czyli min. 30% dziennej dawki kalorii, wpływa korzystnie na układ odpornościowy. Jedz więc białko w każdym posiłku, dbając o to, by korzystać nie tylko z jego zwierzęcych źródeł, ale wprowadzić do swojej diety również strączki, kasze, nasiona, pełne ziarna, orzechy. Pilnuj, by jeść minimum 1g białka na każdy kg masy swojego ciała*

*w Herbalife Nutrition mamy wiele typów Koktajli Odżywczych zawierających białko z różnych źródeł: serwatka, soja, groch, siemię lniane, quinoa i inne.

JEDZ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ BŁONNIKA

Błonnik to elementy ścian komórkowych roślin, niestrawialne lub prawie niestrawialne dla człowieka, ale niezbędne dla zdrowia układu trawiennego. Jego rozpuszczalne i nierozpuszczalne frakcje są warunkiem koniecznym rozwoju populacji przyjaznych bakterii jelitowych, odpowiedzialnych za dobry stan naszej odporności. Według Światowej Organizacji Zdrowia, dla utrzymania zdrowia naszych jelit, powinniśmy zjadać codziennie 30-40 g błonnika dziennie (polskie normy to 25-30 g)**. Zjadaj codziennie 5-7 porcji warzyw i owoców (1-2 porcje owoców – przed południem i 5 porcji warzyw niezależnie od pory dnia) i produkty pełnoziarniste rezygnując całkowicie z oczyszczonych, pozbawionych błonnika produktów węglowodanowych.

** Możesz skorzystać z wielu błonnikowych produktów Herbalife Nutrition, zawierających obie niezbędne frakcje błonnikowe

Hanna Kaczorek - Studio Zdrowia tel: 601815993

UZUPEŁNIJ NIEDOBORY WITAMIN, MINERAŁÓW I SKŁADNIKÓW FITOODŻYWCZYCH

Istotne jest zbilansowanie naszej diety w witaminy, minerały i biologicznie czynne fitoskładniki***, w tym tzw. antyoksydanty (przeciwutleniacze), które – walcząc z wolnymi rodnikami – sprzyjają naszej odporności.

Wśród tych, które odgrywają znaczącą rolę w podniesieniu sprawności układu immunologicznego, wymienić należy przede wszystkim:

- a. witaminy C i D, a także w mniejszym stopniu A, B6 i B12
- b. minerały: cynk i selen oraz miedź, żelazo i foliany
- c. składniki fitoodżywcze.

Ad.a.

Witamina C – bardzo silny przeciwutleniacz, który uczestniczy w produkcji limfocytów. Od ich sprawności zależy, jak szybko nasz organizm upora się z infekcją. Stymulując tworzenie przeciwciał i wspierając inne mechanizmy obronne, witamina C znacząco poprawia odporność organizmu. Znajdziemy ją głównie w papryce (czerwonej), czarnej porzeczce, kiszonkach, brokułach, cytrusach, truskawkach (rekomendowana dzienna dawka to 80 mg – np. w dwóch niewielkich pomarańczach)

Witamina D wpływa bezpośrednio na aktywność limfocytów i sprawia, że lepiej radzą sobie z różnymi patogenami. Wytwarza się ona w naszym organizmie pod wpływem słońca; niestety na naszej szerokości geograficznej mamy go w ciągu 8 miesięcy w roku zdecydowanie za mało (a nawet w słoneczne miesiące letnie stosujemy kremy z blokerami, które uniemożliwiają dotarcie promieni słonecznych do naszej skóry). W diecie znajdziemy ją w tłustych rybach, jajkach – rekomendowana dzienna dawka to niewielka porcja makreli (ok.60g)

Ad.b.

Cynk to mikroelement, który wykazuje duży wpływ na metabolizm komórki oraz na kondycję układu immunologicznego. Jego główny wpływ na układ odpornościowy polega na tworzeniu i przyspieszaniu dojrzewania limfocytów T, czyli jedynych z najważniejszych komórek odpowiedzialnych za odporność. Obniżony poziom tego mikroelementu skutkuje obniżeniem sprawności układu odpornościowego i zmniejszeniem funkcji tzw. naturalnych zabójców, działających na pierwszej linii frontu w walce z patogenami. Cynk występuje w nasionach, orzechach, mięsie, owocach morza, nabiale i strączkach (jego rekomendowane dzienne spożycie to 10 mg, co odpowiada 20 łyżkom nasion sezamu)

Selen odgrywa dużą rolę we wzmacnianiu układu odpornościowego. Po zażyciu optymalnych dawek organizm wielokrotnie zwiększa poziom wytwarzanych przeciwciał, limfocytów i makrofagów. Selen zdecydowanie wspomaga walkę organizmu z różnymi patogenami. Selen występuje w orzechach brazylijskich, rybach, mięsie, warzywach i pełnoziarnistych płatkach zbożowych. Jego rekomendowana dawka to 55 mcg, co odpowiada 1-2 orzechów brazylijskich

Ad.c.

Składniki fitodzywcze to naturalnie występujące w roślinach substancje, mające za zadanie ich ochronę (m.in. przed szkodliwym działaniem środowiska, infekcjami grzybiczymi czy wirusowymi), odpowiadające między innymi za 7 różnych kolorów owoców i warzyw. Są to substancje aktywne wykazujące działanie korzystne również dla naszego zdrowia. Wiele z nich ma właściwości antyoksydacyjne oraz przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Włącz na codzień do swojej diety czosnek, cebulę, aloes i kurkumę bogate w fitoskładniki wspierające Twój układ odpornościowy

*** 75 % Polaków nie zjada odpowiedniej ilości porcji warzyw i owoców, co skutkuje niedoborami witamin, minerałów i fitoskładników w codziennej diecie. Możesz uzupełnić ich niedobory korzystając z oferty Herbalife: pijąc Koktajle Odżywcze, które obok dobrego białka zawierają witaminy, minerały i składniki biologicznie czynne w dawce 30-40 % Zalecanego Dziennego Spożycia i stosując tabletki Witaminowo-Mineralne, dedykowane specjalnie dla kobiet i mężczyzn (z uwzględnieniem szczególnych zapotrzebowań płci)

SIĘGNIJ PO KWASY OMEGA-3

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 to tłuszcze****, których nie umiemy sami wytwarzać, konieczne jest więc dostarczanie ich z żywnością. Dwa najbardziej znane to kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA). Biorą one udział w produkcji związków, które pełnią rolę przekaźników zaangażowanych w odpowiedź układu odpornościowego i rozwój lub wygaszanie stanu zapalnego. Mogą również regulować ekspresję genów odpowiedzialnych za regulację układu odpornościowego. Występują głównie w tłuszczu rybim i owoców morza, oleju lnianym, orzechach włoskich, rzepakowym, oliwie z oliwek. Prawidłowa proporcja kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3 powinna wynosić 4:1, a ogólna zawartość tłuszczów w diecie nie powinna przekraczać 30% dziennej dawki kalorii. Rekomendowana dzienna dawka to 375 g EPA i 250 DHA.

**** Jeśli nie lubisz ryb, sięgnij po Herbalifeline® Max – bogaty w kwasy tłuszczowe Omega-3: EPA i DHA produkt Herbalife Nutrition. Zawarty w nim olej rybi jest pozyskiwany w zrównoważony sposób i certyfikowany przez Friend of the Sea oraz oczyszczany aktywowanym węglem. Charakteryzuje się brakiem rybnego posmaku dzięki dodanym olejom eterycznym z tymianku i mięty pieprzowej i specjalną żelową kapsułką, odpowiednią dla vegetarian. Herbalifeline Max wspomaga prawidłową pracę serca, mózgu i wzroku, pomagają utrzymać trój glicerydy i ciśnienie krwi na prawidłowym poziomie i bardzo wspierają odporność organizmu. Każda kapsułka zawiera 375 g EPA i 250 DHA.

WYSYPIAJ SIĘ

Przemęczony organizm jest podatniejszy na infekcję. Dlatego nie wolno zarywać nocy, nie dosypiać. Dorosły człowiek potrzebuje ok. 6- 8 godzin snu na dobę. Kiedy śpisz głęboko i nic cię nie wybudza, wzrasta liczba limfocytów w Twoim organizmie. Warto wiedzieć, że powinno się wypoczywać w całkowitej ciemności, niewysokiej temperaturze i ciszy, bo tylko wtedy w szyszynce wydzielą się melatonina, która zapewnia m.in. prawidłowy rytm dobowy i sprawne funkcjonowanie układu odpornościowego. Hałas, nawet niezbyt głośny, ale trwający długo (np. szum urządzeń elektronicznych) zwiększa poziom adrenaliny w organizmie, a to powoduje stres i osłabia odporność.

Hanna Kaczorek - Studio Zdrowia tel: 601815993

BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE

Doskonałą receptą na zwiększenie odporności jest aktywność fizyczna. Lekarze podpowiadają, że minimum to dopasowanie do wzoru: 3x30x130. Można go przetłumaczyć w następujący sposób – co najmniej 3 razy w tygodniu poświęcaj 30 minut na ruch. Wybieraj taki sposób aktywności, np. marsz czy jazda na rowerze by tętno osiągało wartość 130 uderzeń na minutę. Regularna aktywność o średnim natężeniu wzmocni odporność i sprawi, że rzadziej będziemy chorować na dolegliwości górnego odcinka układu oddechowego.

Jeśli jednak wysiłek będzie zbyt duży, a w mięśniach powstanie sporo kwasu mlekowego powodującego następnego dnia ból, Twoja odporność nie tylko się nie wzmocni, ale wręcz osłabnie. To dlatego, że oprócz kwasu mlekowego podczas intensywnych ćwiczeń wytwarza się także kortyzol, hormon stresu, który wpływa destrukcyjnie na układ immunologiczny człowieka.

HARTUJ SWOJE CIAŁO

Od dawna zalecanym sposobem na hartowanie organizmu jest naprzemienny natrysk. Najpierw ciało polewamy ciepłą wodą (20-30 sekund), a potem chłodną (2-3 sekundy). Różnice temperatur trzeba zwiększać stopniowo i zawsze kończyć zabieg wodą o temperaturze ciała. Może to być też np. brodzenie w zimnej wodzie. Trzeba napełnić nią wannę tak, by sięgała do połowy łydek. Po kilkunastu minutach brodzenia trzeba stopy dobrze osuszyć i wymasować (można użyć balsamu rozgrzewającego).

Hanna Kaczorek - Studio Zdrowia tel: 601815993

Doskonałą receptą na zwiększenie odporności jest aktywność fizyczna. Lekarze podpowiadają, że minimum to dopasowanie do wzoru: 3x30x130. Można go przetłumaczyć w następujący sposób – co najmniej 3 razy w tygodniu poświęcaj 30 minut na ruch. Wybieraj taki sposób aktywności, np. marsz czy jazda na rowerze by tętno osiągało wartość 130 uderzeń na minutę. Regularna aktywność o średnim natężeniu wzmocni odporność i sprawi, że rzadziej będziemy chorować na dolegliwości górnego odcinka układu oddechowego.

Jeśli jednak wysiłek będzie zbyt duży, a w mięśniach powstanie sporo kwasu mlekowego powodującego następnego dnia ból, Twoja odporność nie tylko się nie wzmocni, ale wręcz osłabnie. To dlatego, że oprócz kwasu mlekowego podczas intensywnych ćwiczeń wytwarza się także kortyzol, hormon stresu, który wpływa destrukcyjnie na układ immunologiczny człowieka.

HARTUJ SWOJE CIAŁO

Od dawna zalecanym sposobem na hartowanie organizmu jest naprzemienny natrysk. Najpierw ciało polewamy ciepłą wodą (20-30 sekund), a potem chłodną (2-3 sekundy). Różnice temperatur trzeba zwiększać stopniowo i zawsze kończyć zabieg wodą o temperaturze ciała. Może to być też np. brodzenie w zimnej wodzie. Trzeba napełnić nią wannę tak, by sięgała do połowy łydek. Po kilkunastu minutach brodzenia trzeba stopy dobrze osuszyć i wymasować (można użyć balsamu rozgrzewającego).

Hanna Kaczorek - Studio Zdrowia tel: 601815993

I COŚ O MNIE

Może chciałabyś/chciałbyś dowiedzieć się o mnie więcej?

Prowadzę Klub Zdrowego Odżywiania i Odchudzania dla osób, które chcą poprawić swoją sylwetkę i styl życia. Pracujemy online i off-line. Wykonujemy konsultacje i porady dietetyczne u nas w klubie oraz telefonicznie, prowadzimy warsztaty odchudzania online, grupę wsparcia na fb dla tych, którzy chcą dbać o zdrowie i prawidłową masę ciała oraz prowadzimy messengerowo- facebookowy program "Wyzwanie 21 dni", który jest połączeniem programu edukacyjnego, grupy wsparcia i konkursu spadku wagi...

Jeśli chciałabyś/chciałbyś przyjść do nas na indywidualną konsultację, wziąć udział w warsztatach czy programie on-line albo masz jakieś pytania, zadzwoń do mnie:

Hanna Kaczorek - Studio Zdrowia tel: 601815993

Jestem biologiem, dietetykiem i od 28 lat Partnerem Herbalife Nutrition.

Udoskonalenie diety i wprowadzenie do niej produktów Herbalife pozwoliło mi 28 lat temu schudnąć 15 kg i bardzo poprawić samopoczucie. Pozwoliło mi także utrzymać osiągniętą, wagę i dobrą formę do dzisiaj

Od wielu lat pomagam innym schudnąć oraz poprawić wygląd, a także zdrowie i kondycję



Hanna Kaczorek - Studio Zdrowia tel: 601815993