

Nie choruj zimą, zadbaj o odporność latem!

written by Ewa Kozioł

Wzmacnianie układu odpornościowego, naszego jak i naszych najmniejszych powinniśmy rozpocząć już latem. Nasz organizm nie jest fastfoodem, nie można wszystkiego naprawić ot tak, biorąc tabletkę czy antybiotyk. Choroba nie jest przyczyną naszych dolegliwości jest rezultatem nieprawidłowego funkcjonowania naszego ciała, które szwankuje od pewnego czasu. Odporność jest ważna.

Zacznijmy więc od początku jaka silna jest twoja odporność?

Każdy z nas jest inny, każdy z nas różni się zapotrzebowaniem na różne składniki, co więcej, na każdego z nas działają inne czynniki, które mają wpływ na naszą odporność. Dlatego każdy z nas powinien posłuchać, co mówi jego ciało, bo mówi nam naprawdę bardzo wiele, wystarczy tylko być uważnym. Warto wiedzieć jak się zachowuje twój organizm kiedy jesteś faktycznie zdrowy. Może już teraz twój układ odpornościowy krzyczy z czeluści Twojego ciała, że coś jest nie tak? Im wcześniej zaczniesz działać tym mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na naprawdę poważną chorobę. Dlatego zacznijmy od początku, czyli od listy wczesnego ostrzegania. Co powinno nas niepokoić, co bardzo łatwo zauważyć zwłaszcza latem, to w tym okresie nasza odporność odpoczywa, zaś ciało powinno być w pełni sił, dlatego też wszelakie dysfunkcje można łatwo zdiagnozować.

Jeśli w twoim organizmie pojawiają się jakiegokolwiek z poniższych symptomów, należy baczniej przyjrzeć się sobie!

- Głowa: bóle głowy, uczucie gorąca, zawroty, przyćmienie umysłu, zmienność nastroju.
- Kark: ból lub sztywność

- Włosy: wypadają, nie mają blasku, lub przestały rosnąć
- Uszy: swędzące, bolące, słyszające szum, łuszcząca się skóra.
- Oczy: żółte białka, pęknięte żyłki, swędzące, bez blasku, bolące, zmęczone, problemy z ostrością, podrażnienia.
- Usta, nieświeży oddech, pokryty język, utrata smaku, krwawiące dziąsła, zmiana rodzaju śliny
- Gardło: ból, opuchlizna
- Układ trawienny: zaparcia, rozwolnienie, zgaga, ból, wzdęcia, bulgotanie
- Mięśnie: słabe, sztywne, bolące, często mające skurcze
- Stawy: sztywne, opuchnięte, bolące, słabe
- Skóra: wypryski, wysypki, suchość, pieprzyki, naciągnięta, nieprzyjemnie pachnąca, zmiana jej pigmentu
- Paznokcie: rozdwarzające się, łamliwe, z białymi plamami.
- Sen: problemy ze snem, ciężki sen, brak wypoczynku
- Stan umysłu problemy ze skupieniem się, słaba pamięć, zapominalstwo
- Głód: zmienny, niechęć do jedzenia lub częste zachcianki
- Ilość energii: duża, całkowity brak, nadmiar, konieczność stymulantów.



Świat jest pełen bakterii, wirusów i innych istot, z którymi człowiek musi żyć, dzięki sprawnemu systemowi obrony jesteśmy niepodatni na działania tych czynników. Wszystko się zmienia w momencie, gdy nasz układ odpornościowy jest przepracowany, niewydajny lub źle pielęgnowany, wtedy każda bitwa z najeźdźcą (notabene to nie jego wina że istnieje a nasza, że jesteśmy zbyt słabi) jest bardzo często spisana na porażkę. Dlatego rozpoczniemy od początku.

Na odporność pierwszą rzeczą jaką zrobimy będzie detoks rodziny

Powiem, że nie należy ona do prostych, kiedy mamy pod opieką dzieciaki, ale jest osiągalna. Taka dieta trawa od 3 do 6 tygodni. Chodzi o wykluczenie najgorszego typu pożywienia. Nie obawiaj się, nie jest to dieta bardzo rygorystyczna, ale wymaga zmiany przyzwyczajeń. Co o tej porze roku nie powinno być takie straszne, bo tyle wspaniałych darów natury mamy pod ręką.

Chodzi o to aby wykluczyć przetworzoną żywność z diety, czyli zero cukru, soków, słodkich napojów i innego pożywienia typu mrożonki, gotowe posiłki, bądź fast-food. W kolejnych dniach usuń ze swojego menu pasteryzowany nabiał i gluten. Jeśli jesteś osobą, która piecze chleb na zakwasie ze starego zboża jak orkisz, proso, jęczmień, żyto z pewnego miejsca, mielonego na bieżąco, możesz jeść taki chlebuś, bo jest on przetrawiony. Przez ten czas jedz bardzo regularnie o określonych porach i nie później niż po 19.00.

Ja w domu nie mam filtrów, a Ty?

Witamina D. Nie jestem fanką filtrów przeciwsłonecznych, ogólnie mówiąc to ich nie używam i używać NIGDY nie będę (przede wszystkim dlatego, że człowiek jest idealny, a nie jest upośledzonym workiem na wnętrzności, choć więcej informacji [przeczytasz tutaj](#)). Słońce zwłaszcza latem produkuje w naszej skórze duże ilości witaminy D. Witamina ta w formie naturalnej, ma ogromne znaczenie dla naszego ciała, a w tym i układu odpornościowego. Piszę w naturalnej, bo pomimo iż przeprowadzane są badania nad super dawkami różnych witamin, jakoś nie przekonuje mnie syntetyczny produkt, wolę zjeść pietruszkę (jeśli chodzi o witaminę C). Dlatego moje dzieci cały rok przebywają na słońcu, bez ograniczeń.

Ruch, wyłączcie te komputery

Człowiek to istota dnia! Nasze miejsce jest na powierzchni ziemi, a nie w czeluściach ciemnego mieszkania przed komputerem. Dlatego biegajmy, chodźmy do lasu, na spacer, pływajmy, jeźdzmy na rowerach jeśli chcemy być zdrowi tej zimy musimy spędzać czas na zewnątrz, człowiek potrzebuje ruchu, a latem o ruch naprawdę łatwo. Tyle rzeczy można robić! Zróbcie sobie weekend bez telefonów, komputerów i telewizorów, zgubcie piloty, wyłączcie routery. Odzyskajcie czas, który wam zabierają, dzięki temu banalnie prostemu zabiegowi, życie będzie spokojniejsze, zaufaj mi.

Na litość boską, ściągnij te buty!



Człowiek powinien chodzić w butach, kiedy absolutnie musi, buty, pomimo iż wydają nam się czymś całkowicie naturalnym naturalne nie są! Moje dzieciaki pomimo, że czasem wejdą na pszczołę biegają na bosaka, chyba, że idziemy do miasta. Chodzenie boso stymuluje naszą odporność, a szczególnie układ limfatyczny, poprzez ruch stopy i jej mięśnie, pracują zupełnie inaczej niż kiedy opatulone są sztucznym lub super naturalnym butem. Układ limfatyczny usuwa z naszego organizmu toksyny, substancje szkodliwe i uboczne przemiany materii, ale i równocześnie rozprowadza w naszym ciele hormony, tlen i składniki odżywcze. Co więcej, właśnie zimą nie powinniśmy przegrzewać stóp, gdyż te regulują sprawniej temperaturę naszego ciała, dzięki czemu jest nam cieplej, czyli im zimniej w stopy, tym więcej ciepła wytwarza nasze ciało. Wracając do lata, już Sebastian Kneipp, znany niemiecki zielarz pisze, że chodzenie boso po rosie to najprostsza a jednocześnie

najskuteczniejsza forma hartowania organizmu. Wystarczy kilka minut dziennie przez całe lato, a później to nawet zimą można chodzić po śniegu, choć o tym napiszę zimą:).

Bibliografia:

Sndler, M. Lee, J. Barefoot Walking: Free Your Feet to Minimize Impact, Maximize Efficiency