

# Immunrendszer: erős test,



---

**SIKLÓSNÉ DR. RÉVÉSZ EDIT**

Aneszteziológus-intenzív  
terápiás szakorvos; kiemelt  
termékszakértő  
Soaring Manager

---

**HOSSZÚ BEZÁRTSÁG, ÉS EGY RÖVID  
AKTÍV NYÁR UTÁN ELINDULT A  
KÖZÖSSÉGI ÉLET! MEGNYÍLTAK A  
BÖLCSŐDÉK, ÓVODÁK, ISKOLÁK,  
VISSZAMENTÜNK A MUNKAHELYEKRE.  
AMÍG CSAK LEHET, BENT DOLGOZNAK  
AZ EMBEREK, HÁTHA MEGINT HOME  
OFFICE-BA, ONLINE OKTATÁSBA  
KÉNYSZERÜLÜNK...**

Mit tehetünk azért, hogy minél kevesebb táppénzes órát töltsünk otthon, akár a gyerekeink miatt, akár saját magunk miatt?

**Tápláljuk immunrendszerünket** válogatott tápanyagokkal, tudatosan, alkalmazkodva a pandémia kihívásaihoz, az elmúlt időszak tapasztalatait is beépítve!

Bizonyos tápanyagok előtérbe kerültek, és az orvosi ajánlások is alátámasztják napi szükséges fogyasztásukat, mivel részt vesznek az immunrendszer működésének szabályozásában. Ilyen például a D-vitamin! Az ajánlások, így a hazai is, a normális D-vitamin-szint fenntartására elegendők. Akinek pótlásra van szüksége, ennél lényegesen nagyobb adagokat igényelhet!

Egy másik nagyon fontos anyag a **cink**. Segít megőrizni a bőr és a nyálkahártyák sértetlenségét, az orrnyálkahártya-érintettség súlyosságát és időtartamát is csökkentheti. Közvetlenül gátolja egyes vírusok szaporodását, az orrnyálkahártya, bélnyálkahártya gyulladását, elősegíti a hámosodást.

Újra előtérbe került a **mikrobiom-bélfőóra** épségének megőrzése, visszanyerése, hiszen az akut fertőzésekkel szembeni ellenálló képességünket alapjaiban határozza meg. Ráadásul a normál mikrobiom szervesen kapcsolódik szinte minden szerv, szervrendszer működéséhez, segít

ének gondozása, aratása és szűrése  
történik, a gél betakarítás után  
előül sterilizálási folyamaton esik át,  
legtisztább, legfrissebb aloe gélt

A növényről a terméken át  
pedig azt jelenti, hogy a **legma**  
a lehető **legjobb áron** jusson el



# derűs lélek



a szervezet egészséges harmóniájának fenntartásában, így sokat tudunk már a bél-agy tengely, a bél-izom tengely vagy bél-tüdő tengely összefüggéseiről is. A legjobb, ha a *probiotikumok* megfelelő mennyiségű *prebiotikumot* - speciális táplálékot - kapnak a legjobb megtelepedési ráta elérése érdekében. A mikrobiom biztosításáért a megfelelő rostbevitel is nélkülözhetetlen.

Kiemelt jelentőséggel bír az **Omega-3** zsírok megfelelő mennyiségének biztosítása is, hiszen nemcsak a keringés, szív- és érrendszer védelmét szolgálják, csökkentik a trombóziskészséget, de a hám-képleteknek, az idegrendszernek is nélkülözhetetlen tápanyagforrásként szolgálnak! Nagyon fontos szerepet kapnak a gyulladás csökkentésében, ezáltal az immunrendszer támogatásában. A sejtszintű gyulladás mérséklésében, szív és érrendszerben, energiatermelésben fontos társa lehet a **koenzim-Q10** is, a két hatóanyag párosítása többszörözi az előnyöket, használjuk ki ezt az együttműködést!

Az is nyilvánvaló, hogy a megfelelő **vitaminok** - köztük az antioxidáns vitaminok - **ásványi anyagok** kiegyensúlyozott bevitel, megfelelő pótlása is sokkal nagyobb hangsúlyt kap az őszi-téli hónapokban, hiszen ezeket is gyakran csak megfelelő minőségű étrend-kiegészítő formájában tudjuk biztosítani friss források hiányában.

**Érzelmi állapotunk** és a stressz is nagymértékben befolyásolják immunrendszerünk működését. A túlzott mértékű vagy tartós, krónikus stresszhatás gátolja, nehezíti az immunrendszer működését. Betegség rendszerint akkor alakul ki, ha az egyénnek a „megbirkózási technikája”

bizonyítja a tényt, hogy lelkiállapotunk és érzelmeink befolyásolják immunrendszerünk működését, segítik vagy gátolják a kórokozók szervezetbe jutását, megtelepedését. A nevetés, derű, pozitív életszemlélet, önbizalom, jövőbeli életcélok hihetetlen dolgokat művelhetnek szervezetünkkel!



hibás, túlzott vagy nem megfelelő a megoldandó problémára. A félelem, a rettegés, a nem megfelelő cselekvési terv hiánya, az aggodalom, az elfojtott szenvedés, a magunkba zárt feszültség nem egészséges tanácsadók! Ma már külön tudományág – pszichoneuro-immunológia – kutatja és

**Az elhízás** is hatással lehet az immunrendszerre, ami megpróbálja távol tartani a betolakodókat. Például hatással lehet arra, hogy a makrofágok – sejtek, amelyek arra hivatottak, hogy bekebelezzenek többek között a vírusokat (de baktériumokat, sejtörmelék, ráksejteket stb. is) – mennyire jól képesek ellátni a felada-

## ÖSSZEFOGLALVA TEHÁT NÉHÁNY IMMUNRENDSZER-BARÁT JÓ TANÁCS AZ ELKÖVETKEZENDŐ IDŐSZAKRA:

- Fogyasszunk ideális - alacsony kalóriatartalmú, és az immunrendszer számára is hasznos - tápanyagokat tartalmazó, „**magas tápanyag-sűrűségű**” ételeket vagy ezeket pótló, helyettesítő, megfelelő magas minőségű étrend-kiegészítőket!

- Az édesség, a gyorséttermi étel, a sokáig tárolt élelmiszer tápanyag-sűrűsége alacsony, kevés vitamint, ásványi anyagot, rost- és ballasztanyagot tartalmaz.

Igyekezzünk minél frissebb, sok zöltséget, értékes fehérjét, Omega-3 zsírt tartalmazó táplálékot fogyasztani, amelyek rostanyagot is bőségesen tartalmaznak!

- A rostbevitel szempontjából is fontosnak tartott gyümölcsökből válasszuk a kevés gyümölcscukor-tartalmúakat, így elkerülhetjük a cukor-inzulinszint ingadozásokat, felesleges kalóriabevitelt, és kihasználjuk a magas vitamin- és hasznosanyag-tartalmat.

- A zöltségeket, és tiszta fehérjéket fogyaszthatjuk jóllakásig, nem fognak hizlalni.

- Naponta fogyasszunk friss zöltséget, kevés gyümölcsöt az alacsony gyümölcscukor-tartalmúakból, inkább a zöltség domináljon, ha súlyfeleslegünk van, vagy hízásra vagyunk hajlamosak.

- Megfelelő rostbevitel - elsősorban nyersen fogyasztott zöltségekből - ha szükséges, pótolni kell a rostokat a megfelelő anyagcsere biztosítása miatt!

- Táplálkozunk változatosan!

Ha ugyanazt esszük, könnyen alakulhatnak ki hiányok a fontos tápanyagok terén, és unalmassá, „íztelenné” válik az egyébként örömforrást jelentő étkezés.

- Legalább hetente 2x fogyasszunk gazdag Omega-3 forrást: mélytengeri halat, lazacot, homárt, kaviárt,

chiamagot, ha ezt nem tesszük meg, vagy nem szeretjük, étrend-kiegészítőként való bevitel szükséges.

- Az édességet fogyasszuk az étkezés végén, akkor kevesebb is elég! Ráadásul az előtte elfogyasztott táplálék lassítja a szénhidrát felszívódását.

- Mozogjunk rendszeresen: 3x50 perc, vagy 5x30 perc hetente! Ez megfelel a WHO és kardiológiai ajánlásoknak egyaránt.

- Lelki problémáinkon sose próbáljunk nassolással segíteni, sajnos nem fogja megoldani, csak újabb gond keletkezik: testsúlynövekedés, elhízás!

Ha nemcsak fizikai, hanem mentális értelemben is egészséges táplálkozási szokásokat akarunk kialakítani, akkor ezeket a tápanyagokat kell bevinni a szervezetünkbe – írja egy friss tudományos kutatás. A *PsyBlog* idézi a *The Lancet Psychiatry* folyóiratban megjelent kutatást.

### ÍME, A NÉLKÜLÖZHETETLEN TÁpanyagok Listája:

1. Omega 3-zsír
2. B-vitamin
3. Kolin
4. Vas
5. Cink
6. Magnézium
7. Folsav
8. D-vitamin
9. Aminosavak



A mentális egészség kialakításához szükséges tápanyagokat leginkább zöltségek, gyümölcsök, tengeri ételek és sovány húsok fogyasztásával vihetjük be a szervezetünkbe, ami szépen összecseng az eddig leírt hatóanyagok fontosságával. Hagyd, segítsd, hogy immunrendszered neked, veled működjön jól, és ne feledd: erős test, derűs lélek, éber immunrendszer csak minőségi táplálékkal érhető el!



tukat, és ezáltal megtalálni és elfogni a betolakodó kórokozókat. Ezen kívül az elhízás végeredményben megzavarhatja számos olyan kémiai anyag (citokinek) működését, amik az immunválasz eredményeként jöttek létre, és amelyek az immunválaszt szabályozzák. Ez a zavar tulajdonképpen gyulladást eredményez. Tudományos kutatások már utaltak rá, hogy az elhízott személyek hajlamosak arra, hogy adott fertőzés súlyosabb formában jelentkezzen náluk, ahogy arról az *'International Journal of Obesity'* szakfolyóiratban közzétett cikkben is beszámoltak.

Az elhízás tehát szinte minden szervrendszer működését előnytelenül befolyásolja, legyen az a légző, szív és érrendszer, izom és mozgásszerv-rendszer, idegrendszer, de negatívan befolyásolja az anyagcsere-státuszt, gyulladásozó faktorok, onkogének termelődését is.

A **rendszeres testmozgás** viszont nagyon jótékony hatású lehet mindenkinél, legyen az testsúly-felesleggel rendelkező, vagy normál testsúlyú egyén. Soha nem késő elkezdeni! Segíti a fittség megtartását, visszanyerését, pozitívan hat a kardiális állapotra, izmokra, légzőrendszerre, kiváló stresszoldó.