



Układ odpornościowy

Przeciwciała, narządy limfatyczne, węzły chłonne, wyspecjalizowane białka – nasz układ odpornościowy to złożony system obrony, który, o ile jest dobrze dowodzony, może stać się skuteczną zaporą przeciw atakującym nas drobnoustrojom.

STAŃ NA CZELE WŁASNEJ ARMII!

Zyjemy w czasach, w których rozwój technologiczny, produkcja żywności na masową skalę czy globalizacja, umożliwiająca swobodne przemieszczanie się po całym świecie, z jednej strony są dobrodziejstwem, z drugiej jednak niosą wiele zagrożeń – również dla naszego zdrowia.

Promieniowanie elektromagnetyczne, zanieczyszczenie powietrza spalinami i smogiem, obecność metali ciężkich, wirusy i bakterie, uboga w minerały i witaminy przetworzona żywność, to tylko kilka przykładów poważnych zagrożeń. Jedynym sposobem by zminimalizować ich negatywny wpływ, jest wzmoc-

nienie układu odpornościowego. Tak jak każde państwo inwestuje potężne środki w armię i obronę swoich obywateli, tak każdy z nas, powinien zadbać o zbudowanie silnej odporności. Dziś leczenie chorób utożsamiane jest z walką, w której stosuje się różnego rodzaju metody, mniej lub bardziej inwazyjne. Warto więc

wiedzieć, że choroba bardzo często jest skutkiem słabości systemu immunologicznego, a stosowane „twarde” metody leczenia często ją jeszcze bardziej osłabiają. Dlatego, zwłaszcza wtedy, gdy pojawiają się jakiegokolwiek dolegliwości, wzmocnienie armii naszych obrońców staje się niezwykle ważne dla naszego zdrowia.

ZDJĘCIA: xxxx

Co osłabia układ odpornościowy?

Występowanie drożdżycy, zwanej też kandydozą. Jest ona głównym sprawcą problemów z przyswajaniem składników odżywczych z pożywienia, co w konsekwencji może prowadzić do osłabienia całego organizmu. Poznamy jej obecność po częstym zmęczeniu i przebiegniach, wzdęciach i innych problemach trawiennych. Warto zrezygnować w takim przypadku z pokarmów zimnych, słonych oraz słodkich, unikać należy też alkoholu i produktów z białej mąki. Drożdżycą może być też konsekwencją terapii antybiotykami oraz spożywania mięsa, nabiału czy jaj ze współczesnych hodowli, gdzie często stosowane są antybiotyki.

Zakażenie pasożytami osłabia układ odpornościowy i jest sprawcą wielu poważnych chorób. Możemy rozpoznać je po takich objawach jak częste wzdęcia, nietolerancja glutenu, zespół chronicznego zmęczenia, przebiegniach i grypy, zaburzenia snu, alergię, egzemy, obrzęki czy trądzik. Pasożyty mogą powodować również apatię, nerwicę, uczucie bezsilności, rozdrażnienie czy u dzieci nadaktywność ruchową. Obecność metali ciężkich w żywności, powietrzu, wodzie czy glebie, która jest skutkiem rozwoju przemysłu, stosowania środków ochrony roślin, czy wykorzystywania tworzyw sztucznych w produkcji żywności. Zatrucie metalami (ołów, rtęć, kadm, nikiel, chrom) niesie ogromne ry-

zyko prawdziwych spustoszeń w narządach w naszym ciele – najbardziej odczuwa ich skutki wątroba, odpowiedzialna za detoksykację organizmu.

Jak wzmocnić układ odpornościowy?

Poprzez dietę eliminującą z organizmu kandydozę i pasożyty:

- zamiana chleba na drożdżach na ten na zakwasie,
- ograniczenie węglowodanów (makarony, ciasta i inne produkty na mące) na produkty bogate w błonnik (kasza jagłana, prażona kasza gryczana, płatki owsiane),
- ograniczenie produktów zwierzęcych,
- wyeliminowanie lub mocne ograniczenie cukru i innych substancji słodzących,
- włączenie do diety czosnku i olejów: z lnu oraz wiesiołka,
- zrobienie kuracji (na wiosnę i jesień) przeciw pasożytom z wykorzystaniem wyciągu z orzecha czarnego.

Poprzez usunięcie z organizmu metali ciężkich:

Z pomocą przyjdą tu miso (pasta z fermentowanej soi z dodatkiem ryżu), sos sojowy, glony (kombu, nori, wakame, hijiki), algi (spirulina, chlorella), trawy zbożowe (pszeniczna i jęczmienna) oraz zielone rośliny (jarmuż, pietruszka, kapusta). Kluczowe znaczenie w większości tych produktów ma chlorofil, bardzo skuteczny w usuwaniu toksyn i metali ciężkich z organizmu, w oczyszczaniu wątroby, jelit i krwi, w regulacji ciśnienia tętniczego, we wspieraniu

► Pasożytami zarazić się łatwo, pozbyć się ich jest już trudniej. Ich obecność w organizmie znacznie osłabia jego odporność.

funkcji tarczycy i trzustki oraz odnawianiu komórek.

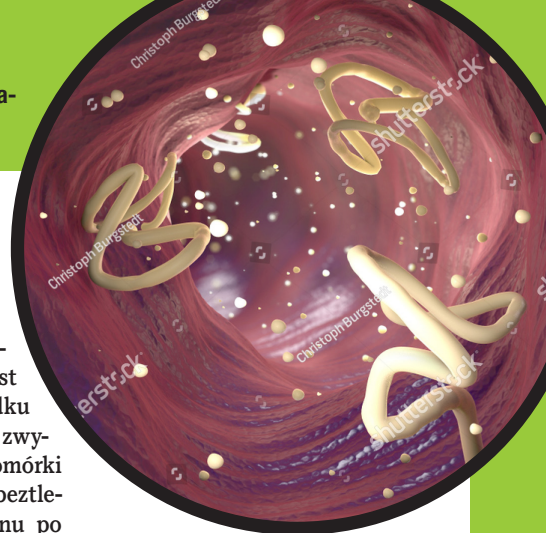
Poprzez dotlenienie:

Pozwoli to skutecznie oczyścić organizm z toksyn, bakterii i wirusów. Nasylenie organizmu tlenem jest kluczową terapią w przypadku chorób nowotworowych i zwyrodnieniowych. Złośliwe komórki rakowe żyją w środowisku beztlenowym, a dostarczenie tlenu po prostu je zabija. A co najlepiej dotlenia organizm?

- aktywność fizyczną i przebywanie jak najczęściej na łonie przyrody,
- ograniczenie ilości zjadanego pożywienia,
- robienie krótkich, jednodniowych postów,
- włączenie do codziennej diety pożywienia zawierającego german (znajdziemy go w grzybach shiitake i reishi, pieczarkach, czosnku, chlorelli, jęczmieniu),
- poprzez zastosowanie terapii ozonowej – skutecznej w chorobach naczyniowych, zapaleniu wątroby, w problemach systemu nerwowego i mózgu, w chorobie Alzheimera, stwardnieniu rozsianym, w chorobach nowotworowych oraz reumatoidalnym zapaleniu stawów.

Poprzez suplementację:

Za wzmacniające odporność uważa się cynk, selen, Witaminy



A, C, B kompleks. Na szczególną uwagę zasługuje kolostrum – odżywczy kompleks, który stanowi skład mleka matki po porodzie. Dostępne w sprzedaży kolostrum krowie zawiera 40 razy więcej czynników stymulujących odporność w porównaniu do siary kobiet i jest stosowane w leczeniu zaburzeń autoagresji immunologicznej jak: reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, syndrom przewlekłego zmęczenia. Kolostrum działa odmładzająco na skórę, regeneruje uszkodzone komórki ciała (np. w wyniku operacji), jest stosowane jako środek przeciw wirusom oraz bakteriom. Więcej informacji na temat leczniczych właściwości glonów i alg znajdą Państwo na mojej stronie <https://zyciewharmonii.pl/porady/dietoterapia/glony-i-algi-witaminy-i-mineraly-glebin-morskich.php>.



▼ Miso to pożywna pasta stanowiąca podstawę wielu japońskich potraw. Zawiera bardzo dużo białka i witamin.



▼ Czosnek słusznie nazywany jest naturalnym antybiotykiem. Zawiera związki siarki i olejki eteryczne, skuteczne w zwalczaniu infekcji.