

zwierciadło

2 (2044) LUTY 2017 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

W sprzedaży także z książką
„Jedź i kochaj. Przepisy dla dwojga”

Psyche

MAGIA
pierwszej
MIŁOŚCI

KOGO
WARTO
KOCHAĆ

Terapia
SEKSEM

SZCZĘŚLIWI
po rozwodzie

Jan Jakub
Kolski
Czy film
uwalnia
od bólu?

Ewan
McGregor
Ja, ojciec

Sylvia
Chutnik
*Do zabawy
jestem
pierwsza*

Janusz
Gajos
*Kiedy byłem
małym
chłopcem*

Anna Maria
JOPEK
W DUECIE ZE
STINGIEM

TEMAT MIESIĄCA: MÓWIĆ CZY NIE MÓWIĆ? ŻYCIE Z TAJEMNICĄ
REPORTAŻ: Kobiety ciągnie do garów • Kapitan Mazurek pierwsza w Marynarce





LIDIA TRAWIŃSKA DIETETYK KLINICZNY, PIONIERKA MEDYCYNY ŻYWIENIOWEJ OPARTEJ NA DIAGNOSTYCE OPÓŹNIONEJ ALERGII POKARMOWEJ. ZMIENIA PODEJŚCIE POLAKÓW DO JEDZENIA, OBAŁAJĄC MITY DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA. ZAŁOŻYCIELKA CENTRUM MEDYCZNEGO VIMED.

INFЕКCJE - GENY CZY ŚRODOWISKO?

OD CZEGO ZALEŻY NASZA ODPORNOŚĆ? JAK TO JEST, ŻE NIEKTÓRZY Z NAS WRÓCĄ ZUPEŁNIE ZDROWI Z WIZYTY NA ODDZIALE ZAKAŻNYM SZPITALA, A INNI ZŁAPIĄ GRYPĘ OD WSPÓŁPASAŻERA W AUTOBUSIE?

PPrzed wirusami i bakteriami chroni nas układ odpornościowy, nazywany układem immunologicznym. Im lepiej funkcjonuje, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że zachorujemy. Aby rozstrzygnąć spór dotyczący wpływu genetyki i środowiska na nasz organizm, zespół naukowców z Uniwersytetu Stanforda przeprowadził badanie, w którym wzięło udział 210 par bliźniąt w wieku od 8 do 82 lat. Okazało się, że pomimo identycznych genów aż w 75 proc. przypadków układy immunologiczne bliźniąt różniły się od siebie, co potwierdziło znacznie większy wpływ czynników środowiskowych, niż się wydawało. Co ciekawe, u młodszych bliźniaków, a więc takich, u których prawdopodobieństwo życia w identycznym środowisku jest wyższe – układy odpornościowe były do siebie bardziej podobne niż u bliźniaków starszych. To dowód na to, jak istotny wpływ na nasze zdrowie mają czynniki środowiskowe (przebyte choroby, używane leki, miejsce zamieszkania, sposób odżywiania, rodzaj pracy, narażenie na stres czy aktywność fizyczna).

Jak zwiększyć odporność?

Najważniejsze jest prawidłowe odżywianie, ale niestety, nie jest to wcale takie proste. To, co dla jednej osoby będzie zdrowe, dla innej może być szkodliwe, i nawet jeżeli zadbamy, by na naszym talerzu znalazły się właściwe produkty, może się okazać, że organizm ich nie przyswoi. W takiej sytuacji komórki naszego organizmu, w tym komórki układu odpornościowego, będą niedożywione, chociaż mamy pełny brzuch i czujemy się nasyć.

Jak temu zaradzić? Badanie naukowców z Tufts University w Bostonie wykazało, że ograniczenie kaloryczności diety powoduje poprawę aktywności limfocytów T odpowiedzialnych za zwalczanie wielu infekcji. Aby zapewnić prawidłowe przyswajanie składników odżywczych i witamin, bardzo ważne jest utrzymywanie prawidłowej struktury flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym. Wspomaga ona procesy trawienne, hamuje rozwój i kolonizację bakterii patogennych, aktywnie wspiera organizm w utrzymaniu



Co jeść, by się wzmocnić

- **Grzyby shiitake** – pobudzają do działania limfocyty T i zmniejszają ilości białek ostrej fazy, co świadczy o lepszym funkcjonowaniu układu odpornościowego i obniżeniu stanu zapalnego organizmu. Stanowią silną obronę przed patogenami, pomagają hamować tempo wzrostu nowotworu raka szyjki macicy.
- **Kiszonki** – uważane za naturalne probiotyki chroniące organizm przed chorobami. Kwas mlekowy dzięki wzbogacaniu flory bakteryjnej jelit wspomaga procesy trawienia i wchłaniania składników odżywczych.
- **Czosnek** – ma właściwości lecznicze wynikające w dużej mierze z zawartych w nim organicznych związków siarki, które wywierają silny wpływ bakteriostatyczny i bakteriobójczy. Ma również właściwości grzybobójcze.
- **Jarmuż** – może pomóc w zwalczaniu infekcji, nasilając syntezę przeciwciał w komórkach krwi.

ZIELONA ZUPA Na zimowy obiad polecam zupę krem z mrożonego zielonego groszku i liści jarmużu. Jej przygotowanie jest bardzo proste: oba składniki gotujemy ok. 10 minut w niewielkiej ilości wody i miksujemy. Doprawiamy do smaku ulubionymi przyprawami. Niewiele pracy, a korzyści nieocenione: sprawniejszy układ immunologiczny.

równowagi biologicznej. Niektóre gatunki bakterii wykazują działanie ochronne, zapobiegając namnażaniu się drobnoustrojów patogennych, mogących wywoływać liczne choroby. Mechanizm tego obronnego działania polega na współzawodnictwie między bakteriami pożytecznymi i szkodliwymi o składniki odżywcze oraz o receptory zlokalizowane w ścianie jelita grubego, a także na tworzeniu przez bakterie pożyteczne niesprzyjających warunków dla rozwoju patogenów. Pożyteczne bakterie mogą też pobudzić układ immunologiczny. Wszelkie zaburzenia funkcji przewodu pokarmowego, w tym zwłaszcza tak częste zaparcia czy biegunki, prowadzą do osłabienia układu odpornościowego. Inną przyczyną tego stanu są niepożądane reakcje organizmu wywołane przez nietolerancje pokarmowe. Jedni uważają, że może to wynikać z przeciążenia naszego systemu immunologicznego, który nie radzi sobie ze zbyt dużą ilością alergenów, na jakie jesteśmy narażeni. Inni sugerują, że to wina spożywania przetworzonej żywności. Nietolerancja pokarmowa przyczynia się do powstawania przewlekłego stanu zapalnego w organizmie, powodując rozregulowanie funkcji układu odpornościowego.

Sygnal do działania

Ewolucja organizmu człowieka przebiega dużo wolniej niż ewolucja środowiska. Nasz organizm nie radzi sobie z tym obciążeniem i żaden garnitur genetyczny nie może nas przed tym obronić. Modyfikacje genetyczne żywności nie mogą nie wpływać na układ odpornościowy – wystarczy zwrócić uwagę na fakt, że pszenica, która jeszcze kilka tysięcy lat temu miała 14 chromosomów, dziś w wyniku wielu modyfikacji zawiera ich 42. Czy to jest ta sama pszenica?

Kolejną przyczyną to tak zwany zespół przeciekającego jelita, który w dużym uproszczeniu polega na tym, że mikroskopijne cząstki źle strawionych składników pożywienia dostają się do krwi i w kontakcie z układem odpornościowym indukują stan zapalny. Jeżeli fragmenty niestrawionego pokarmu przekroczą barierę jelitową i wraz z krwią przedostaną się do mózgu, pojawiają się limfocyty B – komórki układu odpornościowego odpowiedzialne za produkcję przeciwciał, aby je zneutralizować. Nadmierna ilość limfocytów B może się zwrócić przeciwko tkankom organizmu, wywołując choroby autoimmunologiczne, takie jak: zapalenie stawów, niedoczynność tarczycy przy nietolerancji glutenu, nadczynność tarczycy przy nietolerancji kazeiny.

Jeśli bariera oddzielająca mózg od układu krwionośnego przestanie być szczelna, pojawia się stwardnienie rozsiane, stwardnienie zanikowe boczne, choroba Parkinsona, Alzheimer, nawet choroby nowotworowe. Dlatego nie lekceważmy sygnału, jaki daje nam organizm. Częste infekcje to poważny sygnał do działania. ●