

# MATT FARR



# TAJNIKI ODPORNOŚCI

Ponad 175 sposobów na wzmocnienie układu immunologicznego,  
ochronę przed chorobami i poprawę samopoczucia



MATT FARR

# TAJNIKI, ODPORNOŚCI

Ponad 175 sposobów na wzmocnienie układu immunologicznego,  
ochronę przed chorobami i poprawę samopoczucia



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Immune System Hacks: 175+ Ways to Boost Your Immunity, Protect Against  
Viruses and Disease, and Feel Your Very Best!*

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik

Wydawcy: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Justyna Techmańska

Korekta: Małgorzata Denys

Projekt okładki: Marta Lisowska

Ilustracje na okładce: © Naumova Marina; © VectorMine / Shutterstock.com

Wyklejka: © elenabl / Shutterstock.com

DTP: pagegraph.pl

Copyright © 2020 by Simon & Schuster, Inc.

Published by arrangement with Adams Media,

an Imprint of Simon & Schuster, Inc.,

1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.

Copyright © 2021 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobięce Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Katarzyna Dumińska, 2021

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2021

ISBN 978-83-66967-23-6



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

[www.facebook.com/kobiece](http://www.facebook.com/kobiece)



WYDAWNICTWO  
**KOBIECE**

[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

Wydawnictwo Kobięce

E-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

## Wstęp

Najwyższy czas, żebyś zaczął się cieszyć najlepszym zdrowiem w swoim życiu!

Układ odpornościowy jest tak wyjątkowy, ponieważ ma dostęp do wszystkich komórek i tkanek, pracuje nieprzerwanie na najwyższych obrotach, żeby chronić cię przed bakteriami, wirusami i innymi zagrożeniami. Jest ściśle powiązany nie tylko z innymi układami w ciele, ale też ze środowiskiem, w którym żyjesz, a nawet z twoimi emocjami. Wszystkie czynniki, od alergenów w pożywieniu po stres, mogą wpływać na pracę układu odpornościowego, a wprowadzenie zmian w jednej sferze wpłynie na poprawę w drugiej. Aby wyregulować funkcjonowanie układu odpornościowego, należy zadbać o siebie całościowo – o swoje ciało i umysł.

Jak jednak dbać o zdrowy układ odpornościowy? Niniejsza książka ma ci w tym pomóc! Dzięki niej poznasz 187 prostych rozwiązań pomagających rozwinąć zdrowszy, lepiej pracujący układ odpornościowy. Na niemal każdy problem z odpornością istnieje jakiś sposób – od pożywienia i suplementów chroniących przed zaburzeniami zdrowotnymi po nawyki i terapie, które leczą chroniczne stany zapalne. W tej książce poznasz holistyczne metody umożliwiające optymalizację pracy układu odpornościowego, które korzystnie wpłyną także na twoje społeczne, mentalne, emocjonalne i duchowe samopoczucie.

Niezależnie od tego, czy pragniesz ochronić się przed infekcjami, zwalczyć zakażenia, zmniejszyć stan zapalny lub uwolnić się od alergii bądź choroby autoimmunologicznej, ta książka pozwoli ci utrzymywać najlepsze samopoczucie przez wiele lat. Możesz zacząć lekturę od rozdziałów, które od razu cię zainteresowały, lub przeczytać wszystkie i zwiększać odporność po kolei.

# ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z GRZYBAMI

Wśród pokarmów o działaniu wzmacniającym układ odpornościowy grzyby wysuwają się na prowadzenie. Są cennym źródłem beta-glukanu, części błonnika, która po strawieniu stymuluje odpowiedź ze strony układu odpornościowego i mobilizuje go do produkcji zwiększonej ilości białych krwinek, które pomagają zwalczać infekcje. Z czasem ten efekt wzmacnia układ odpornościowy. Niektóre korzyści płynące z przyjmowania beta-glukanu sprawiły, że stosuje się go w terapii raka, aby pomóc w zahamowaniu wzrostu komórek nowotworowych.

Oprócz wzmacniania odporności beta-glukan posiada również następujące właściwości:

- obniża poziom cholesterolu,
- hamuje apetyt,
- spowalnia wchłanianie glukozy w jelicie i jej dotarcie do krwiobiegu (co przynosi korzyść osobom cierpiącym na insulinooporność lub cukrzycę).

Na rynku dostępne są suplementy diety zawierające beta-glukan, ale można go również pozyskiwać w naturalny sposób, spożywając takie produkty, jak grzyby, owies i jęczmień. Kolejną korzyścią płynącą z jedzenia grzybów jest fakt, że zawierają one bardzo wysoki poziom roślinnej witaminy D, która jest kolejnym składnikiem odżywczym wzmacniającym odporność.

Grzyby, które zawierają największą ilość beta-glukanów, to shiitake, maitake i reishi. Sto gramów grzybów kryje w sobie 0,2–0,5 g beta-glukanu. Spożywanie powyżej trzech gramów beta-glukanów dziennie przynosi widoczne korzyści. Jeśli cierpisz na chorobę autoimmunologiczną, uważaj na pożywienie zawierające duże ilości beta-glukanów, z racji ich właściwości stymulujących odpowiedź układu odpornościowego.

# ŚPIEWAJ NA CAŁE GARDŁO

Przypomnij sobie, kiedy ostatni raz śpiewałeś swoją ulubioną piosenkę. Czułeś się wtedy naprawdę świetnie, prawda? Twój nastrój od razu się poprawiał, czułeś się wolny, a wszelki stres nagle zniknął. Wszyscy instynktownie zdajemy sobie sprawę z korzyści płynących ze śpiewu. Nauka również je odkryła.

Kiedy śpiewasz, angażujesz struny głosowe, które znajdują się bardzo blisko niezwykle ważnego nerwu, zwanego nerwem błędnym. Nerw ten należy do przywspółczulnego układu nerwowego. Kiedy ta część układu nerwowego zostaje w pełni uaktywniona, układ odpornościowy, trawienny i wydalniczy zaczynają funkcjonować w sposób optymalny. Niska aktywność układu przywspółczulnego oznacza więc kiepską odporność.

Podczas śpiewu twoje struny głosowe wibrują, stymulując właśnie tę część układu nerwowego. Co więcej, badanie przeprowadzone przez Royal College of Music pokazało, że już jedna godzina śpiewu w chórze zwiększa uwalnianie cytokin\*, obniża poziom kortyzolu oraz podnosi poziom oksytocyny u pacjentów chorych na raka. Kortyzol to główny hormon stresu w mózgu, który hamuje aktywność układu odpornościowego. Oksytocyna jest hormonem wyzwalającym emocje radości, miłości i przywiązania, których wszyscy pragniemy.

A zatem: włącz swoją ulubioną muzykę i śpiewaj głośno razem z wykonawcą!

---

\* Rodzaj białek pobudzających odpowiedź immunologiczną (przyp. tłum.).

# WYJDŹ NA SŁOŃCE W PRZERWIE NA LUNCH

Być może już wiesz, że witamina D, którą organizm wytwarza podczas ekspozycji na promienie słoneczne, odgrywa bardzo istotną rolę w funkcjonowaniu twojego układu odpornościowego. Możesz natomiast nie być świadomym faktu, że wpływ słońca na wytwarzanie witaminy D jest zmienny w ciągu dnia i całego roku.

Dla uzyskania optymalnej pracy układu odpornościowego najlepszą porą na przebywanie na słońcu jest południe. Dlaczego?

Wszystko sprowadza się do zależności między twoim ciałem a słońcem, a konkretnie zmiennej długości fal światła słonecznego. Najlepiej znane nam długości fal możemy zaobserwować na tęczycy – powstają wskutek rozszczepienia światła, które załamuje się w przestrzeni wypełnionej kropelkami wody lub w pryzmacie. Każdy kolor tęczy odpowiada konkretnej długości fali świetlnej.

Nie wszystkie fale świetlne docierają do Ziemi w tym samym czasie. Niektóre z nich przenikają atmosferę jedynie w określonych porach dnia lub w pewnych porach roku. Ultrafiolet B (UV-B) jest dla naszego układu odpornościowego najważniejszym rodzajem promieniowania. Dopiero gdy fale UV-B dosięgną powierzchni skóry, organizm zaczyna produkować witaminę D. Promieniowanie UV-B dociera do Ziemi od pierwszych miesięcy wiosennych do wczesnej jesieni i jest najsilniejsze, gdy Słońce znajduje się w najwyższym punkcie na niebie (południe). Gdy Słońce znajduje się w niższej pozycji na niebie, promieniowanie UV-B praktycznie zanika. Począwszy od wczesnej wiosny, promieniowanie UV-B wzrasta, podobnie jak jego okres dostępności. Pod koniec lata jego poziomy obniżają się, a na jesieni nie ma ich już wcale. Jeśli mieszkasz bliżej równika, możesz cieszyć się wyższymi poziomami promieniowania UV-B przez dłuższą część dnia oraz roku, w porównaniu z resztą świata. Oznacza to większą elastyczność w wyborze pory wyjścia na dwór po swoją dawkę witaminy D. Czy jest ważniejszy powód, żeby wyjść na zewnątrz w czasie przerwy na lunch?

# POLUB CZOSNKOWY ODDECH

Czosnek należy do grupy warzyw znanych jako cebulowe, które stosowano, żeby wyleczyć wiele stanów chorobowych, takich jak gorączka, zaburzenia gastryczne, ból ucha, cholera, a nawet grypa. Do grupy warzyw cebulowych oprócz czosnku zalicza się również cebulę, zieloną cebulkę, pora, szalotkę i szczypior.

Jednym z głównych powodów pozytywnego wpływu czosnku na odporność jest związek zwany alliiną (najwyższą zawartość ma czosnek). Podczas żucia z alliiny uwalniany jest związek siarkoorganiczny o wspaniałych właściwościach antyoksydacyjnych, antywirusowych i antibakteryjnych. Rośliny zawierają wysoką zawartość siarki, aby ochronić się przed drapieżnikami – to właśnie ona sprawia, że ronisz łzy podczas krojenia cebuli, oraz odpowiada za nieprzyjemny oddech po zjedzeniu warzyw cebulowych. Udowodniono także, że czosnek zapobiega przeziębieniom i grypie, co spowodowane jest jego korzystnym wpływem na zwiększenie ilości białych krwinek podczas przebiegu infekcji.

Warzywa cebulowe wspierają naszą odporność, ponieważ oprócz alliiny zawierają:

- wzmacniającą odporność witaminę C, potas i selen,
- kwercetynę (bardzo silny antyoksydant),
- flawonoidy, które podnoszą poziom glutationu niezbędnego w procesach odpornościowych i detoksykujących,
- fruktany (znajdują się tylko w czosnku i cebuli), które odżywiają bakterie jelitowe odpowiadające za odporność.

W celu pełnego wykorzystania dobrodziejstw roślin cebulowych przed spożyciem należy je posiekać, zmiażdżyć lub pożuć, żeby lecznicze związki siarkoorganiczne uwolniły się z alliiny. Nie ma zalecanej dziennej ilości spożycia czosnku, natomiast badania udowodniły, że przyjmowanie 2–10 g czosnku dziennie (1–2 ząbki) może wzmocnić twój układ odpornościowy. Zamiast świeżego czosnku można też spożyć kapsułki z ekstraktem.

Jeśli cierpisz na zespół drażliwego jelita, zachowaj ostrożność, ponieważ warzywa cebulowe mogą podrażnić jelito. Czosnek posiada też właściwości rozrzedzające krew, dlatego osoby przyjmujące takie leki jak warfaryna powinny go unikać.



# ZMIEN SWOJE PORANNE NAWYKI

Sposób, w jaki zaczynasz dzień, ma ogromny wpływ na twój układ odpornościowy. Twoje ciało posiada swój wewnętrzny zegar biologiczny, który tak naprawdę nie jest osobnym mechanizmem, tylko znajduje się w każdej komórce. To właśnie dzięki tym „zegarom”, nazywanym potocznie „rytmem dobowym”, twoje komórki wiedzą, kiedy zapoczątkować poszczególne procesy biologiczne, takie jak aktywacja genów i enzymów lub uwalnianie hormonów.

Rytm dobowy jest czynnikiem decydującym o sprawności układu odpornościowego, a także wszystkich pozostałych układów oraz komórek w twoim ciele. Satchin Panda (światowej sławy badacz rytmu dobowego) wraz ze swoim zespołem badawczym odkrył, że zaburzenie rytmu dobowego przekłada się na podniesione poziomu stresu oksydacyjnego (uszkodzenia wywołane przez wolne rodniki) i stanów zapalnych, jak również zwiększa ryzyko rozwinięcia wielu zaburzeń związanych z układem odpornościowym, jak rak, infekcje oraz choroby o podłożu metabolicznym i zapalnym. Nawet Światowa Organizacja Zdrowia stwierdziła, że praca pozbawiona stałego rytmu, w systemie, który często się zmienia, prawdopodobnie jest czynnikiem nowotworczym (mogącym wywoływać raka). Udowodniono też, że otrzymanie szczepionki przeciwko grypie z samego rana wpływa na większą produkcję przeciwciał niż podanie szczepienia o innej porze.

Możesz poprawić swój stan zdrowia, synchronizując codzienne nawyki z naturalnym rytmem dobowym swojego organizmu. Sposób, w jaki zaczynasz dzień, również jest decydującym czynnikiem aktywującym twój zegar dobowy. Oto trzy istotne nawyki, które należy dodać do swojej porannej rutyny:

- Przez pierwszą godzinę po przebudzeniu przebywaj w świetle dziennym (na dworze lub wewnątrz, jeśli masz lampę o natężeniu światła powyżej 10 000 luksów).
- W ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu wykonaj ćwiczenia.
- Jedz śniadanie codziennie o tej samej porze.

Te proste nawyki mogą mieć ogromny wpływ na twoją odporność i pomóc zapobiegać chorobom.

# ROZWIJAJ SWOJĄ ENERGIĘ QI

Udowodniono, że starożytna sztuka qigong ma niezwykle korzystny wpływ na zdrowie i układ odpornościowy. Słowo „qi” odnosi się do siły lub energii życiowej, zaś „gong” oznacza pracę. A zatem, praktyka qigong oznacza praktykowanie lub ćwiczenie energii siły życiowej.

Qigong łączy subtelne ruchy, pozycje, medytację oraz oddech kontrolowany, aby wzmocnić, oczyścić i rozprowadzić energię qi po ciele. Stagnacja qi jest silnie związana z rozwinięciem słabego zdrowia i chorób.

Główne korzyści płynące z praktykowania qigong dla układu odpornościowego obejmują:

- lepszą pracę organów wewnętrznych,
- zdrowszy układ nerwowy i endokryny (hormonalny),
- modulację układu odpornościowego,
- zwiększoną ilość białych komórek krwi,
- ulgę w bólu,
- uwolnienie głęboko skrywanych emocji i napięcia.

Współczesna nauka nie odkryła jeszcze w pełni znaczenia wielu praktyk i nauk starożytnych tradycji, dysponujemy jednak licznymi badaniami ukazującymi wartość qigong przy wzmacnianiu układu odpornościowego. W większości z nich główny obszar badania skupiał się na pacjentach nowotworowych poddawanych leczeniu (np. chemioterapii). Wyniki sugerują, że qigong może obniżyć poziom stresu (produkcję kortyzolu), zmniejszyć zmęczenie, wzmocnić układ odpornościowy i poprawić jakość życia oraz wskaźniki przeżywalności pacjentów z rakiem. Istnieją różne rodzaje qigong, ale najodpowiedniejszy dla wzmocnienia odporności jest medyczny (uzdrowiający) qigong. W internecie znajdziesz więcej informacji o tej technice oraz pomocne filmy instruktażowe.

# UNIKAJ SZTUCZNEGO ŚWIATŁA PO ZMROKU

Twój układ odpornościowy i sen są ze sobą wzajemnie powiązane. Kiedy nie śpisz dobrze, jesteś bardziej podatny na choroby.

Istotnym aspektem wpływającym zarówno na sen, jak i na odporność jest światło. Mózg korzysta ze światła, żeby ocenić sytuację na zewnątrz i określić porę dnia. Informacje o rodzaju światła (długości fal), jak i jego jasności (intensywności) są wychwytywane przez mózg za pomocą gałek ocznych i fotoreceptorów w skórze, za czym podążają odpowiednie reakcje biologiczne.

Kiedy mózg postrzeża ciemność, wyzwala melatoninę. Melatonina jest najbardziej znana z roli, jaką odgrywa przy ułatwianiu zasypiania, ale wpływa też na układ odpornościowy. Moduluje go w odpowiedni sposób, co oznacza, że albo stymuluje funkcje układu odpornościowego, albo je hamuje (dlatego może mieć zarówno prozapalne, jak i przeciwzapalne właściwości), w zależności od innych występujących czynników.

Kiedy jednak uwalnianie melatoniny zostaje w jakiś sposób zahamowane, zdolność twojego organizmu do regulacji układu odpornościowego również przygasa. Dokładnie ten sam mechanizm zachodzi, gdy jesteś wystawiony na jasne światło w nocy, zwłaszcza w ciągu dwóch godzin przed zaśnięciem.

Dowiedziano, że jasne światło lub niebieskie światło (długości fal) hamują produkcję melatoniny. Niebieskie światło może pochodzić z dowolnego źródła (nie musi być koniecznie niebieskie), ale jego poziomy są szczególnie przekroczone w ekranach telefonów komórkowych, komputerów i telewizorów, z których korzystasz w nocy.

Aby więc cieszyć się zdrowym i sprawnym układem odpornościowym, po zmierzchu ogranicz ekspozycję na sztuczne światło, zwłaszcza niebieskie. Możesz to zrobić, korzystając z filtrów niebieskiego światła w urządzeniach elektronicznych, nosząc specjalne okulary blokujące niebieskie światło lub łącząc obie metody.



*Sięgnij po  
więcej!*



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)



kobiece



wydawnictwo.kobiece