



PORADNIK WSPARCIA, ODPORNOSCI

Treści merytoryczne
Agnieszka Piskala-Topczewska
dietetyk, specjalista ds. żywienia



USP Zdrowie





Drogi Czytelniku!

Poradnik, który trzymasz w rękach jest podzielony na dwie części:

Pierwsza część wprowadzi Cię w tematykę najważniejszych zagadnień związanych z odpornością oraz sposobów jej wzmacniania, zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Treści merytoryczne zostały przygotowane specjalnie dla Ciebie i Twoich najbliższych we współpracy z Panią Agnieszką Piskatą-Topczewską - dietetyczką i specjalistką ds. żywienia.

Druga część to opis produktów, które warto rozważyć w suplementacji, w celu jak najlepszego zadbania o odporność Twoją i Twoich bliskich.

Z myślą o Tobie i Twoim zdrowiu!

Układ odpornościowy to niezwykle skomplikowana maszyna, na której działanie wpływa wiele czynników.

W okresach wymagających wsparcia odporności warto wiedzieć, jak zadbać o siebie i swoich najbliższych by cieszyć się pełnią życia niezależnie od pogody czy temperatury za oknem. Nasz styl życia – dieta, sen, narażenie na stres czy pośpiech – ma znaczenie dla naszych naturalnych sił obronnych organizmu.

CZĘŚĆ PIERWSZA



Treści merytoryczne niniejszego poradnika powstały z udziałem

Pani Agnieszki Piskały-Topczewskiej

specjalisty ds. żywienia i dietetyka

Dietetyk, specjalista ds. żywienia. Absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego oraz poddyplomowych studiów pedagogicznych.

Należy do wąskiego grona diet coach'ów certyfikowanych w Polsce przez Instytut Psychoimmunologii Wojciecha Eichelbergera.

Autorka wielu artykułów na temat żywienia publikowanych w tytułach prasy kobiecej i parentingowej. Współautorka (razem z Pauliną Smaszcz-Kurzajewską) książki „Mama i tata to my”, na łamach której obala wiele żywieniowych mitów.

Uczestniczka, w roli prelegenta, szeregu konferencji poświęconych żywieniu i zdrowiu człowieka w całej Polsce.



SŁÓW KILKA O ODPORNOŚCI

Odporność

Układ odpornościowy składa się tak naprawdę z wielu elementów organizmu, w których powstają komórki odpornościowe. Tkanki, które zaangażowane są w procesy budowania naturalnej odporności organizmu to tak zwane narządy limfatyczne, czyli szpik kostny, grasicca, śledziona, węzły chłonne i migdałki.

Dla lepszego wyobrażenia funkcjonowania naszego układu odpornościowego porównuje się go do np. armii, gdzie dowódcą jest grasicca, a żołnierzami walczącymi na pierwszej linii frontu są limfocyty T i B, czyli dwa rodzaje białych ciałek krwi. Miejscem ich powstawania jest szpik kostny, a później stacjonują głównie w węzłach chłonnych. Równolegle pomagają im makrofagi. Makrofagi to komórki, które pożerają ciała obce, np. komórki chorobotwórcze trafiające do naszego krwiobiegu.

Ta sprawnie działająca armia jest w stanie bronić nas przed atakującymi chorobami, pod warunkiem... że o nią odpowiednio dbamy.

Od czego zależy dobra odporność?

Na świat przychodzimy z wrodzoną odpornością, zwaną nieswoistą, a potem zyskujemy odporność nabytą, czyli swoistą.

Odporność nabyta w dużej mierze zależy od nas samych. Powstaje podczas naturalnego kontaktu czynników chorobotwórczych z naszym organizmem. Odporność tę możemy wzmocnić, podając szczepionki.

Komórki układu odpornościowego żyją krótko, niektóre zaledwie 36 godzin. I mimo że mają stałą tendencję odnawialną, to ich regenerację należy koniecznie wspierać, by były skuteczną obroną przed atakującymi nas czynnikami chorobotwórczymi. Znaczący wpływ na naszą odporność ma przede wszystkim nasz styl życia, profilaktyka oraz inne czynniki z naszego otoczenia.

Co może osłabić naszą odporność?

Jest wiele czynników, które mogą osłabić odporność i należą do nich m.in.:

- alkohol, który przenikając szybko do krwi oraz układu limfatycznego, zabija w nich komórki odpornościowe,
- palenie papierosów – w dymie tytoniowym znajduje się ponad 4 tys. trujących substancji, które dostając się do błon śluzowych, niszczą pierwszą linię naszej obrony przed chorobotwórczymi drobnoustrojami,

- nieregularny tryb życia,
- błędy w odżywianiu,
- stres i napięcie emocjonalne,
- deficyt snu lub jego jakość – przemęczony organizm jest zdecydowanie podatniejszy na infekcję,
- częste podróże i zmiany klimatu,
- antybiotykoterapia, która powinna być pod ścisłą kontrolą lekarza, aby nie przyniosła odwrotnego skutku.

Każdemu z nas towarzyszy w życiu stres i niewątpliwie jest to jeden z kluczowych czynników osłabiających naszą odporność. Stres zarówno ten krótkotrwały, jak i długoterminowy, znacznie utrudnia pracę komórek odpornościowych. Dzieje się tak za sprawą uwalnianych w czasie reakcji stresowej hormonów – noradrenaliny i kortyzolu, które osłabiają działanie komórek odpornościowych. Warto zatem pomyśleć o przeznaczeniu większej ilości czasu na relaks.

Warto też spróbować śmiechoterapii. Znaczący temat podkreślają, że śmiech poprawia metabolizm, krążenie i wzmacnia układ odpornościowy. Śmiech stymuluje wydzielanie tzw. hormonów szczęścia, wśród których najbardziej znane są endorfiny. Jednocześnie przyczynia się do redukcji poziomu hormonów stresu, m.in.: kortyzolu.

CO KORZYSTNIE WPŁYWA NA UTRZYMANIE PRAWIDŁOWEJ ODPORNOŚCI?



Aktywność fizyczna wskazana u wszystkich, niezależnie od wieku, zdrowia i kondycji to 3x30x130, czyli 3 razy w tygodniu, 30 minut, tak, aby tętno wzrosło do 130 uderzeń/minutę np. szybszy marsz, rekreacyjna jazda na rowerze pływanie. Nawet półgodzinny energiczny spacer na świeżym powietrzu może korzystnie wpłynąć na naszą odporność.



Właściwa dieta która powinna dostarczać wszystkich składników odżywczych. Nie powinno w niej zabraknąć kluczowych witamin i składników mineralnych. Więcej informacji na temat diety znajdziesz na stronie 15.



Relaksacja, odprężenie i wyciszenie, jak również hartowanie organizmu.

Hartowanie to podstawowa forma usprawniająca mechanizm termoregulacji (stopniowe przyzwyczajanie ciała do niskich temperatur), który pomaga jesienią, a zwłaszcza zimą lepiej tolerować spadki temperatury, broniąc nas przed atakującymi drobnoustrojami. Należy pamiętać, że chodzi o regularne i umiarkowane hartowanie, a nie sporadyczne i ekstremalne. Dobrym sposobem hartowania jest np. spanie w temperaturze 19 stopni Celsjusza.

ODPORNÓŚĆ U DZIECI

Układ odpornościowy zaczyna się kształtować już w okresie życia płodowego. Dziecko rodzi się w pełni wyposażone w jego elementy, ale potrzebują one jednak czasu, by dojrzeć i podjąć właściwe sobie funkcje. Układ immunologiczny dziecka jest dużo wrażliwszy niż osoby dorosłej, dlatego tak ważne jest jego wzmacnianie.

Okresem, w którym rozwijają się mechanizmy odpowiadające za odporność dziecka, jest okres życia płodowego. Odpowiednia dieta kobiety ciężarnej znacząco determinuje więc odporność nienarodzonego jeszcze dziecka. Szczególnie ważne jest więc unikanie w czasie ciąży niedożywienia oraz znaczących niedoborów żywieniowych. Badania wskazują, że do najczęściej występujących należą niedobory kwasu foliowego, jodu, żelaza, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witaminy D.

Czynnikiem wspomagającym odporność u dziecka jest karmienie piersią. Mleko kobiece, zwłaszcza w pierwszych chwilach po porodzie, jest bogate nie tylko w składniki odżywcze, ale również w substancje o działaniu pobudzającym układ odpornościowy. Mleko kobiece jest również źródłem czynnika nasilającego wzrost korzystnej mikroflory jelitowej.



CO MOŻE WPŁYWAĆ NA UTRZYMANIE PRAWDŁOWEJ ODPORNOŚCI U DZIECI?

Składnikami szczególnie ważnymi dla prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego są witaminy A, C, E i D, a także składniki mineralne (selen, cynk i żelazo) oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. By zapewnić dziecku wszystkie niezbędne składniki, upewnij się, że jego dieta jest bogata w mleko i jego przetwory, a także jaja, ryby, orzechy i produkty zbożowe. Odpowiednią ilość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych dostarczą tłuste ryby morskie spożywane (mintaj, morszczuk, sola, miruna) raz, a najlepiej dwa razy w tygodniu.

Warto także pamiętać o stosowaniu preparatów zawierających szeroki wachlarz bakterii probiotycznych. Umożliwiają one zasiedlenie jelit przez korzystną mikroflorę. Ich doskonałym źródłem oprócz suplementów będą mleczne napoje fermentowane: kefir, jogurt i mleko acidofilne oraz kiszonki np. kwaszona kapusta, ogórki czy buraki.

Odporność u dzieci kiedyś wzmacniano poprzez podawanie im naturalnych ziół i rosnących w niemal każdym ogrodzie roślin. Dziś, w dobie najnowocześniejszych preparatów leczących wiele chorób w krótkim czasie, z pobłażaniem traktujemy takie produkty, jak: miód, bez czarny, czosnek czy imbir. Szkoda, bo naprawdę warto po nie sięgać. Stosowane przez cały rok, znacząco wspierają odporność.

Nie zapominajmy również o suplementacji witaminy D, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Większość dorosłych i dzieci ma niższy poziom witaminy D, a suplementacją możemy świetnie wyrównać te braki w diecie.

Co warto rozważyć:

Hartować

Hartowanie to kolejny sposób na wzmocnienie odporności u dziecka i uniknięcie kłopotów zdrowotnych, zwłaszcza w okresach większej podatności na infekcje. Jest to podstawowy sposób usprawniający mechanizm termoregulacji. Stopniowo przyzwyczajany do niższych temperatur, organizm ludzki staje się mniej podatny na gwałtowne zmiany pogody, szczególnie na fluktuacje temperatury powietrza. Nie unikajmy więc spacerów z dzieckiem podczas niewielkiego deszczu, nie wpadajmy w panikę z powodu gorszej aury, jeżeli maluch jest odpowiednio ubrany.

Wietrzyć wnętrza

Wietrzmy pokój przez co najmniej pół godziny dziennie, zapewniając tym samym odpowiednią wilgotność i świeżość powietrza w pomieszczeniu. Latem okno możemy zostawiać otwarte na całą noc. W sezonie grzewczym konieczne może być dodatkowe nawilżanie powietrza w pokoju malucha.

Dać odchorować

Trudno się dziwić wielu rodzicom, których martwi ciągły katar czy pokąsywanie przedszkolaka, ale to nie zawsze musi być powodem do niepokoju. Pamiętajmy, że chorowanie jest jednym ze sposobów wzmacniania naturalnej odporności. Układ immunologiczny dziecka, walcząc z drobnoustrojami, wytwarza w większej ilości przeciwciała. Przygotowuje się tym samym do ochrony organizmu przed poważniejszymi chorobami.



DOMOWE SPOSOBY WZMACNIANIA ODPORNOŚCI

Wszystkie immunostymulanty są wskazane, także i te domowe:



czosnek – zawiera allicynę, wspiera organizm w zwalczaniu bakterii i grzybów¹



cebula – wykazuje właściwości antyoksydacyjne



imbir – wspiera naturalne siły obronne organizmu. Dodatkowo wspiera witalność organizmu i przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia



chrzan



miód

Dobroczynne działanie mają również składniki roślinne, m.in.:

- **Pelargonia afrykańska**, która wspiera zdrowie dróg oddechowych oraz wspiera komfort oddychania.
- **Czarny bez**, który wspiera naturalne siły obronne organizmu oraz wspiera zdrowie dróg oddechowych. Dodatkowo działa łagodząco na gardło. Wszystkie te mechanizmy sprawiają, że przyjmowanie preparatów z czarnego bzu wspiera zdrowie naszego układu odpornościowego.
- **Dzika róża**, która jest naturalnym źródłem wielu witamin, m.in. witaminy C. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, a dzięki obecności silnych przeciwutleniaczy pomaga w ochronie przed stresem oksydacyjnym.

- **Żeń-szeń** był już 4000 lat temu powszechnie uważany za panaceum na wiele dolegliwości oraz za środek zwiększający energię życiową i zapobiegający starzeniu się organizmu. Jednak tylko kilka jego właściwości zostało potwierdzonych w badaniach naukowych. Udowodniono w nich działanie adaptogenne korzenia żeń-szenia dzięki, któremu wzmacnia się odporność na stres oraz inne niesprzyjające warunki, powodujące obniżenie odporności organizmu. W takich okolicznościach na organizm oddziałują wolne rodniki, które dzięki właściwościom antyoksydacyjnym żeń-szenia są neutralizowane. Ponadto wykazano działanie wzmacniające w okresach długotrwałych i nadmiernych wysiłków fizycznych i psychicznych.
- **Beta-glukan** jest jedną z części składowych błonnika pokarmowego. Można go znaleźć w ścianach komórkowych drożdży, grzybów oraz zbóż. Jak się okazuje, znajduje zastosowanie nie tylko jako składnik pożywienia, ale też preparatów leczniczych i pielęgnacyjnych. Ten składnik można spotkać w japońskich grzybach shiitake oraz niektórych gatunkach grzybów z rodziny boczniaków. Dobrym źródłem są zboża np. jęczmień, żyto, pszenica i pszenżyto, ale też otręby owsiane, kukurydza i ryż.
- **Aloes**, który wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu.



DIETA DLA UTRZYMANIA PRAWDŁOWEJ ODPORNOŚCI

Chodzi więc nie tylko o dostarczenie organizmowi niezbędnych substancji odżywczych mających rolę budulcowe i energetyczne (białka, tłuszcze i węglowodany), ale również witamin i składników mineralnych.

Zdrowa dieta (bogata w warzywa i owoce) dostarcza nam dużej ilości naturalnych antyoksydantów (przeciwutleniaczy). Są one bardzo ważne, gdyż pomagają zwalczać w organizmie tzw. wolne rodniki, które wpływają na działanie układu odpornościowego. W naszej codziennej diecie nie może zabraknąć czerwonych, pomarańczowych owoców i warzyw (prowitamina A i witamina C), kiełków pszenicy, tłustych ryb, oleju ryżowego, brokułów (zawierają dużo selenu) oraz pestek dyni, jajek, mleka i musztardy, tam znajdziemy najwięcej cynku.

Warto pamiętać, że odporność to niezwykle skomplikowany system i nie ma żadnego pojedynczego produktu naturalnego, który mógłby nam zapewnić dobrą odporność.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

- **dieta z przewagą produktów roślinnych, a zwłaszcza świeżych i nieprzetworzonych warzyw i owoców**
- **wszelkiego rodzaju kiszonki i inne produkty fermentowane**
- **produkty probiotyczne (np. jogurty)**
- **produkty prebiotyczne (np. cykoria, szparagi), które wzmacniają florę bakteryjną w naszych jelitach**

NIE ZAPOMNIJ O WODZIE

Dietetycy przypominają też o piciu odpowiedniej ilości wody (przeciętne zapotrzebowanie na wodę w przypadku zdrowej dorosłej osoby wynosi 2-2,5 litra na dobę). Regularne uzupełnianie płynów ma bardzo duże znaczenie dla zachowania dobrej kondycji, zwłaszcza w przypadku seniorów, którzy są szczególnie narażeni na odwodnienie i jego skutki.

SUPLEMENTUJ WITAMINĘ D

Jeśli zaś chodzi o witaminy szczególnie istotne z punktu widzenia układu odpornościowego, to specjaliści wskazują przede wszystkim na witaminę D, której niższy poziom jest w Polsce powszechnym problemem. Nasz organizm pod wpływem światła słonecznego może sam produkować witaminę D. Zaleca się, aby w okresie od marca do września eksponować przez 15 minut dziennie odkrytą skórę ramion i nóg, bez używania filtrów słonecznych. W naszej strefie klimatycznej nasłonecznienie jest niewystarczające, dlatego szczególnie jesienią oraz zimą wskazana jest suplementacja witaminą D.

NA CO UWAGAĆ?

Na odporność niekorzystnie wpływa: nadmierna ilość cukru w codziennej diecie, wysokie spożycie tzw. tłuszczów *trans* (których najwięcej jest w wysokoprzetworzonej żywności, słodczych i produktach typu fast food.

**PORADNIK
WSPARCIA
ODPORNOŚCI**





KIEDY JUŻ JESTEŚMY CHORZY, CO NAJLEPIEJ JEŚĆ?

Jeżeli dopadło nas już przeziębienie lub grypa to nasza dieta powinna się zmienić. Nadal posiłki powinny być odżywcze, aby organizm miał siłę do walki z chorobą, ale jednocześnie lekkostrawne, aby organizm nie „marnował” energii na długotrwałe trawienie.

Niezawodnymi sprzymierzeńcami do walki z chorobą są kleiki ryżowe, delikatne zupy jarzynowe, rosół i buliony do tego delikatne produkty zbożowe- pszenne bułki, ryż, kasza manna lub kuskus, wysokogatunkowa wędlina- szynka czy polędwica.

Dodatkowo podczas choroby często mamy mniejszy apetyt, jeśli nie chce nam się jeść, to oczywiście nie należy się zmuszać. Jeśli jednak chorobie towarzyszy wysoka gorączka, to nie wolno zapominać o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Można pić wodę, rozcieńczone soki, ale również herbatę z cytryną czy sokiem malinowym. Choć witamina C wspomaga układ odpornościowy to nawet podczas osłabienia organizmu warto ją zażywać. Ponadto witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych.



A Weeknight Meal for Family Dinners and Dinner Parties

Chicken, green beans, and potatoes are ingredients that are brought to the table when you're looking for a good meal, but rarely are they shown off as more than a side dish. It's hard enough to be dressed together on a Friday, but very enough to be dressed together on a Saturday. The best part about it is that it's right there at your table and will still have plenty of room for dessert.

The Best Wine to Cook with and Drink

If you're going to give a bottle of wine to make this chicken meal, might as well make sure that it's really cooking, while you're cooking and then rolling down to the bottom. This is a really good idea. The white grape variety has high acidity and makes a great accompaniment to the chicken dinner when you're looking for a.

RECIPE

PRZEPISY:

Owsianka z owocami

- 100 g (1 szklanka) płatków owsianych
- 50 g malin
- 50 g truskawek
- 1 banan
- 1 łyżeczka miodu
- 150 ml jogurtu naturalnego

Wykonanie: płatki owsiane wsypujemy do rondelka i zalewamy 2 szklankami wody. Gotujemy na niewielkiej mocy palnika przez około 5-6 minut - do momentu, aż płatki zmiękną.

Ugotowane płatki przekładamy do miseczki. Dodajemy jogurt i miód, mieszamy. Na wierzchu układamy umyte wcześniej truskawki i maliny oraz pokrojonego w plastry banana.

Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów

- 2 kg pomidorów malinowych
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 4-5 liści świeżej bazylii
- 2-3 łyżki oleju rzepakowego
- 1/3 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 litr bulionu warzywnego

Wykonanie: pomidory myjemy i obieramy ze skórek. By to zrobić, wystarczy je naciąć na krzyż z obu stron, a następnie włożyć najpierw do wrzątku, a potem do zimnej wody. Obrane pomidory kroimy w ćwiartki i pozbywamy się gniazd nasennych (pestek).

Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju na złoty kolor. Dodajemy pokrojone pomidory, bazylię i czosnek przeciśnięty przez praskę. Wlewamy bulion, dodajemy przyprawy i dusimy pod przykryciem przez kwadrans. Po tym czasie wszystko miksujemy blenderem, aż do uzyskania zupy o gładkiej konsystencji. Podajemy z ulubionymi dodatkami.

Ciasto marchewkowe

- 250 g marchewki
- 300 g mąki pszennej
- 100 g wiórków kokosowych
- 100 g płatków migdałowych
- 50 g rodzynek
- 50 g suszonej żurawiny
- 1 świeży banan
- 2 jajka
- 150 ml oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/3 łyżeczki soli
- Otarta skórka z 1 cytryny

Wykonanie: marchewkę obieramy, a następnie ścieramy na tarce o drobnych oczkach na wiórki.

Banana obieramy, kroimy w plasterki i rozgniatamy widelcem na papkę. Do miski wsypujemy marchewkę, dodajemy papkę z banana, a następnie wszystkie pozostałe składniki: jajka, mąkę, olej, bakalie, skórkę otartą z cytryny i przyprawę.

Wszystko mieszamy łyżką, do połączenia składników. Gotowe ciasto przekładamy do foremki na keksówkę, wyłożonej papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzewamy do 180°C stopni, wkładamy ciasto i pieczemy przez godzinę, do tzw. suchego patyczka.





Domowe paluszki rybne

- 500 g filetów z dorsza
- 30 g natki zielonej pietruszki
- 2 jajka
- Sok z 1 cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki soli
- 100 g bułki tartej
- 3 łyżki oliwy

Wykonanie: mięso ryby oczyszczamy z widocznych ości i kroimy na mniejsze kawałki. Przygotowujemy marynatę: sok z cytryny mieszamy z olejem i posiekaną natką pietruszki. Wkładamy do marynaty kawałki ryby i pozostawiamy w lodówce przez 2 godziny.

Po tym czasie odsączamy rybę z marynaty i mielimy w maszynce do mielenia mięsa. Do powstałej masy rybnej dodajemy 1 jajko i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Wszystko mieszamy, a następnie formujemy podługne kotleciki w formie paluszków, które panierujemy w rozbełtanym jajku i w bułce tartej. Smażymy na patelni na złoty kolor.

Śniadaniowe muffinki jajeczne ze szpinakiem

- 4 jajka
- 100 g liści szpinaku
- 200 g małych pieczarek
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżka masła klarowanego
- 2 łyżki kwaśnej śmietany 18%
- 1 ząbek czosnku
- 1/3 łyżeczki soli
- Szczypta pieprzu

Wykonanie: foremkę na 12 muffinek wykładamy papierowymi papilotkami.

Pieczarki oraz liście szpinaku dokładnie płuczemy. Pieczarki kroimy na mniejsze części.

Na patelni rozgrzewamy masło z dwoma łyżkami oliwy. Dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę, szpinak i pieczarki. Doprawiamy solą i pieprzem. Smażymy kilka minut, po czym przekładamy warzywa z patelni do miski.

Do osobnej miseczki wbijamy jajka, dodajemy śmietanę i mieszamy trzepaczką do jajek. Wlewamy do miski z warzywami i wszystko dokładnie mieszamy. Tak przygotowanym ciastem napełniamy foremki do 2/3 wysokości. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 190 C stopni przez 20 minut, aż do zrumienienia.

Pasta z tuńczyka

- 1 puszka (170 g) tuńczyka w sosie własnym
- 2 jajka
- 1 awokado
- 1/3 łyżeczki soli
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Szczypta pieprzu

Wykonanie: jajka gotujemy na twardo, a następnie kroimy w drobną kostkę. Awokado rozdrabniamy widelcem na papkę, po czym mieszamy z sokiem z cytryny i pokrojonymi jajkami. Dodajemy tuńczyka odsączonego z zalewy oraz czosnek przeciśnięty przez praskę. Przyprawiamy solą i pieprzem. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Gotową pastę przekładamy do miseczki. Wierzch posypujemy szczypiorkiem i polewamy łyżką oliwy. Pasta może służyć jako dodatek do kanapek lub jako dip do przekąsek.





Domowe chipsy z ziemniaków i buraków

- 3 ziemniaki
- 2 buraki
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki gałki muskatołowej

Wykonanie: obrane ziemniaki i buraki kroimy na cieniutkie plastry. Przyprawy łączymy ze sobą w osobnej miseczce. Plastry warzyw przekładamy do miski, wlewamy olej i dokładnie mieszamy. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia rozkładamy plasterki warzyw. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 190 C stopni przez około 15 minut, do zrumienienia. Upieczone chipsy studzimy i posypujemy mieszanką przypraw.

Włoska zupa warzywna minestrone

- 2 marchewki
- 2 papryki
- 1 niewielka cebula
- 1 kalarepa
- 1 niewielki seler
- 4 niewielkie pomidory
- 1 cukinia
- 200 g mięszu dyni
- 1 puszka (400 g) czerwonej fasoli
- 30 g natki pietruszki
- 100 g parmezanu
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/2 łyżeczki gałki muskatołowej

Wykonanie: pomidory myjemy, obieramy ze skórki i kroimy w kostkę. Cebulę podsmażamy na oleju na złoty kolor, następnie dodajemy pomidory i jeszcze chwilę smażymy. Pozostałe warzywa również kroimy w kostkę i dodajemy do pomidorów. Wsypujemy odcedzoną fasolę, posiekaną natkę pietruszki i pozostałe przyprawy. Całość zalewamy 2 l wody. Dusimy pod przykryciem przez 15-20 minut, aż warzywa zmiękną. Zupę podajemy posypaną parmezanem.

Bibliografia:

1. Bojarowicz H., Dźwigulska P. Suplementy diety. Część II. Wybrane składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie. Hygeia Public Health. 2012, 47(4): 433–441.
2. Antosiewicz I., 1997, Żywność o określonych funkcjach prozdrowotnych – żywność funkcjonalna na tle doświadczeń japońskich, Żywność, Żywnienie a Zdrowie, 4, s. 346. Badia R.,
3. Hill C., Guarner F., Reid G., Gibson G.R. et al. Expert consensus document. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics consensus statement on the scope and appropriate use of the term probiotic. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2014; 11(8): 506–14.
4. MacDonald T.T. The gut is still the biggest lymphoid organ in the body. Mucosal Immunol 2008; 1: 246–247.
5. Lewkowicz P., Lewkowicz N., Tchórzewski H. Limfocyty T regulatorowe CD4+CD25+: fizjologia i rola tych komórek w modulowaniu odpowiedzi immunologicznej. Postępy Hig Med Dosw. (online). 2005; 59: 362–3.
6. Bullock J., Boyle J., Wang M.B.: Fizjologia. Medyczne Wydawnictwo Urban and Partner, Wrocław 2004
7. Hyung-Mun Y. et al., Potential therapeutic effects of functionally active compounds isolated from garlic, „Pharmacology & Therapeutics” 2014, 142(2), 183–195.





CZĘŚĆ DRUGA



USP Zdrowie



Naturell Jakie substancje warto znać?



SUPLEMENT DIETY

Składniki roślinne

Dlaczego naturalne składniki roślinne?

Odporność zarówno u dzieci, jak i u dorosłych wzmacniano poprzez podawanie im naturalnych ziół i rosnących w niemal każdym ogrodzie roślin. Dziś, nie należy również o nich zapominać, bowiem stosowane szczególnie w okresie jesienno-zimowym mogą wspomagać naszą odporność. Do składników roślinnych wartych uwagi zaliczamy m.in.:

- pelargonię afrykańską
- bez czarny
- dziką różę
- imbir
- beta-glukany z drożdży

Warto wiedzieć:

Przy wyborze preparatu wspierającego odporność dla dzieci i dorosłych warto zwrócić uwagę na:

- wysoką ilość składników aktywnych zgodnych z zaleceniami i badaniami
- formę chemiczną składników mineralnych

Wsparcie naturalnych sił obronnych¹ i górnych dróg oddechowych²

naturalne składniki*



czysty skład**



bez dodatku cukru



Jak działa?



Wspiera naturalne siły obronne organizmu¹

¹Czarny bez wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Cynk pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.



Wspiera drogi oddechowe i komfort oddychania²

²Pelargonja afrykańska oraz czarny bez wspierają zdrowie dróg oddechowych, działają łagodząco na gardło.

²Pelargonja afrykańska wspiera komfort oddychania

Dlaczego wybrać Naturell IMMUNO?



*Naturalne składniki:

czarny bez, pelargonja afrykańska, beta-glukany z drożdży (*Saccharomyces cerevisiae*).



**Czysty skład

Bez substancji wypełniających, barwników i konserwantów syntetycznego pochodzenia



Smak ułatwiający stosowanie

W trosce o uśmiech na twarzy Twojej i Twojego dziecka.



Organiczna forma cynku



Bez dodatku cukru

Kompleksowy skład – aż 6 składników aktywnych

Składniki dobrane w oparciu o badania naukowe i zalecenia



Naturell IMMUNO HOT

SUPLEMENT DIETY

Zawartość składników w 1 saszetce:

Ekstrakt z owoców czarnego bzu	300 mg
Ekstrakt z korzenia imbiru	100 mg
Beta-glukany z drożdży (<i>Saccharomyces cerevisiae</i>)	50 mg
Ekstrakt z korzenia pelargonii afrykańskiej	45 mg
Selen	55 µg
Cynk	7,5 mg



**PORADNIK
WSPARCIA
ODPORNOŚCI**



Naturell IMMUNO kids

SUPLEMENT DIETY

Zawartość składników w 1 saaszetce:

Ekstrakt z owoców czarnego bzu	300 mg
Ekstrakt z kwiatów dzikiej róży w tym witamina C	114,3 mg 80 mg
Beta-glukany z drożdży (<i>Saccharomyces cerevisiae</i>)	50 mg
Ekstrakt z korzenia pelargonii afrykańskiej	45 mg
Miód	300 mg
Cynk	2,5 mg

Witamina C, np. ESTER-C®

Dlaczego Ester-C®?

Ester-C® to opatentowana formuła, czyli kombinacja witaminy C i jej metabolitów (kwas L-treonowy, L-lyksonowy i L-ksylonowy), całkowicie buforowana wapniem, w postaci askorbinianu wapnia. Ma neutralne pH wynoszące 6,7, co redukuje niekorzystne działanie na przewód pokarmowy związane ze zwiększoną kwasowością witaminy C. Podczas produkcji Ester-C® witamina C podlega takim przemianom jak w ludzkim organizmie, dzięki czemu jest bardziej odporna na inaktywację i szybką eliminację z organizmu. Ponadto ma większą przyswajalność niż kwas askorbinowy¹.

Witamina C pełnie wiele funkcji w organizmie, m.in.

- wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego
- wspomaga produkcję kolagenu, w celu prawidłowego funkcjonowania kości, stawów i naczyń krwionośnych
- pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym
- przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego
- wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ Naturell Ester-C Plus?

**PORADNIK
WSPARCIA
ODPORNOŚCI**



- ✓ **Działa szybciej***
 - ✓ **Dłużej utrzymuje się w organizmie***
 - ✓ **Szybciej przyswaja się w organizmie***
 - ✓ **Lepiej przenika oraz dłużej utrzymuje się w leukocytach (komórkach odpornościowych)***
-
- ✓ **Niekwasowe źródło witaminy C** dla osób z dyskomfortem żołądkowo-jelitowym*
 - ✓ **Zawiera naturalne składniki** (ekstrakt z bioflawonoidów cytrusowych pomarańczy chińskiej, ekstraktu z aceroli, ekstraktu z dzikiej róży oraz rutyny z owoców sofory japońskiej).

*W porównaniu do kwasu askorbinowego. Witmesser SH et al. SpringerPlus, 2016; 5: 1161

SUPLEMENT DIETY

Witamina D

Dlaczego witamina D?

W naszej szerokości geograficznej naturalna synteza witaminy D w organizmie może przebiegać od maja do września.

Warto wiedzieć:

Nasz organizm sam potrafi syntetyzować witaminę D. Wystarczy przebywać na słońcu przez 15 minut, bez filtrów słonecznych, a także mieć odsłonięte przedramiona oraz nogi. Dodatkowo należy zadbać, aby w diecie pojawiały się ryby, jaja oraz pełnotłusty nabiał i masło. Jesienią i zimą w naszej strefie klimatycznej nasłonecznienie jest niewystarczające i szczególnie wtedy wskazana jest suplementacja.

Witamina D wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, dlatego ważne aby w organizmie był jej odpowiedni poziom. Lekarze z uwagi na trudności w naturalnej syntezie tej witaminy oraz z uwagi na naszą szerokość geograficzną zalecają codzienną suplementację od września do kwietnia wszystkim dzieciom i dorosłym¹.

Jak stosować:

Profilaktyczne dawkowanie witaminy D w populacji ogólnej powinno być zindywidualizowane w zależności od wieku, masy ciała, nasłonecznienia (pory roku), diety i trybu życia². Przed rozpoczęciem suplementacji warto jest wykonać badanie 25-(OH)D we krwi oraz skonsultować wynik badania z lekarzem lub farmaceutą.

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ Naturell Witamina D3 2000 i Naturell Witamina D3 4000?



✓ Mikroenkapsułkowana witamina D

- zwiększenie stabilności witamin rozpuszczalnych w tłuszczach
- ochrona przez utlenieniem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach

✓ Preparat w formie tabletek do rozgryzania i żucia

- nie wymaga połykania, ani popijania
- wygodne stosowanie przy trudnościach z połykaniem

SUPLEMENT DIETY

Cynk

Dlaczego cynk?

Cynk jest mikroelementem, występującym we wszystkich komórkach organizmu. Jednym z ważnych kierunków działania cynku jest jego złożony wpływ na układ odpornościowy. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Ponadto cynk pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym oraz wspiera metabolizm węglowodanów i kwasów tłuszczowych. Osoby, które chcą utrzymać zdrowe włosy, paznokcie i mocne włosy również mogą sięgnąć po ten mikroelement. Głównym źródłem cynku w diecie są produkty zbożowe oraz mięso, wędliny i ryby.

Warto wiedzieć:

Cynk w formie organicznej ma wyższą biodostępność, niż ten w formie nieorganicznej¹.

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ Naturell Cynk organiczny + C?



Dla kogo?

- Dla osób chcących zadbać o odporność
- Dla osób chcących zadbać o swój metabolizm*
- Dla osób chcących zadbać o skórę, włosy i paznokcie

Dlaczego Naturell?

- ✓ Organiczna postać ułatwiająca wchłanianie
- ✓ Dodatek witaminy C dla wsparcia odporności

*Cynk wspiera metabolizm węglowodanów i kwasów tłuszczowych.

**PORADNIK
WSPARCIA
ODPORNOŚCI**

SUPLEMENT DIETY

Czosnek

Dlaczego wybrać czosnek?

Czosnek powszechnie stosowany jest w przepisach kulinarnych, ale warto też pamiętać o jego wielokierunkowym działaniu na organizm człowieka.

Surowcem stosowanym do produkcji preparatów jest cebula czosnku.

W świeżych, nieuszkodzonych ząbkach czosnku znajduje się aliina, z której w trakcie uszkodzania tkanek czosnku powstaje substancja biologicznie czynna - allicyna. Dzięki niej spożywanie czosnku korzystnie wpływa na nasz organizm.



Czosnek:

- wspiera naturalne siły obronne organizmu,
- pomaga w utrzymaniu właściwego funkcjonowania serca i naczyń krwionośnych,
- pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu cholesterolu i lipidów we krwi,
- wspomaga metabolizm cukru w organizmie.

Na co zwrócić uwagę?

Warto zwrócić uwagę na formułę ekstraktu z czosnku oraz jego ilość. Specyficzny smak i zapach czosnku często zniechęca do codziennego spożywania, dlatego tak ważna jest bezzapachowa formuła i wysoka ilość, która zapewni komfort stosowania i odpowiednią porcję.

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ Naturell Czosnek MAX Bezzapachowy?



- ✓ Bezzapachowy ekstrakt z czosnku,
- ✓ 10 mg ekstraktu z czosnku co odpowiada 2000 mg czosnku w jednej kapsułce – jedna z wyższych ilości dostępnych na rynku! *
- ✓ Duże opakowanie - 90 kapsułek.

*Dane źródłowe: PEX: 12.2020 r.



SUPLEMENT DIETY

Witaminy z grupy B

Dlaczego wybrać kompleks witamin B?

Witaminy z grupy B to substancje rozpuszczalne w wodzie, które z wyjątkiem witaminy B₁₂ nie są magazynowane w organizmie i muszą być dostarczone z pożywieniem każdego dnia. Znaleźć je możemy w wielu produktach spożywczych, np. mięsie, jajach, rybach, świeżych warzywach. Niestety łatwo ulegają zniszczeniu bądź wypłukaniu podczas przechowywania oraz przy obróbce żywności.

Witaminy z grupy B wpływają na wiele procesów w naszym organizmie, m.in. wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego (B₆, B₁₂, kwas foliowy), przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia (B₆, B₁₂, kwas foliowy, kwas pantotenowy, niacyna, ryboflawina), wspomagają prawidłowe utrzymanie funkcji psychologicznych (B₆, B₁₂, biotyna, kwas foliowy, niacyna, tiamina).

Na co zwrócić uwagę:

Na odpowiednią – aktywną formę składnika. Warto pamiętać, że np. nawet u 50% populacji występuje mutacja genu MTHFR, odpowiedzialnego za prawidłowy metabolizm kwasu foliowego. W zależności od mutacji przyswajalność kwasu może się zmniejszyć nawet o 70% a niezmetylowana forma tego kwasu (UMFA) kumulować się we krwi*.

W związku z powyższym, warto wybierać aktywną formę kwasu foliowego. Ponadto dobrze suplementować preparat, w którym obecna jest aktywna postać witaminy B₁₂ – metylokobalamina, charakteryzująca się wyższą biodostępnością i tolerancją w organizmie**. Odpowiednie zestawienie witamin z grupy B zapewni lepsze wsparcie naszego zdrowia.

**Zarówno witamina B₆, kwas foliowy, jak i witamina B₁₂
wspomagają utrzymaniu prawidłowego
funkcjonowania układu odpornościowego i warto
postawić na ich aktywne formy.**

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ Naturell Witamina B Complex Forte Naturell Witamina B12 forte?

**PORADNIK
WSPARCIA
ODPORNOŚCI**



**Kompleksowe
zestawienie 8
wit. z grupy B**



**Kompleksowe
zestawienie 8
wit. z grupy B**

- **Aktywna forma witaminy B12 – metylokobalamina** – w porównaniu do cyjanokobalaminy: charakteryzuje się większym stopniem przenikania do tkanek, mniejszym wydalaniem z moczem i o 13% wyższym magazynowaniem w wątrobie, jest formą bezpieczniejszą w stosowaniu*;
- Wygodne stosowanie – 1 tabletkę dziennie;
- **Odpowiedni dla wegan i wegetarian;**
- **Bez cukru i laktozy, bezglutenowy; bez barwników;**
- Uzupełnia dietę w witaminy z grupy B zalecanych w okresie intensywnego wysiłku: intelektualnego i psychicznego oraz fizycznego**;
- Wit. B6, B12, B9 wspomagają **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.**

- wysoka zawartość składnika aktywnego – 100 µg wit. B12 w 1 tabletkę;
- **Aktywna forma witaminy B12 – metylokobalamina** – w porównaniu do cyjanokobalaminy: charakteryzuje się większym stopniem przenikania do tkanek, mniejszym wydalaniem z moczem i o 13% wyższym magazynowaniem w wątrobie, jest formą bezpieczniejszą w stosowaniu*;
- Odpowiedni dla wegan i wegetarian;
- Bez cukru i laktozy, bezglutenowy;
- Wygodna forma w postaci tabletki do rozgryzania i żucia – nie wymaga połykania ani popijania;
- Wit. B12 zalecana jest u osób: na diecie wegetariańskiej i wegańskiej; z ograniczonym wchłanianiem wit. B12; przyjmujących przewlekle leki, które mogą wpływać na wchłanianie wit. B12 (np. metformina, IPP, antykoncepcja hormonalna).

*C. Paul, D.M. Brady. Comparative Bioavailability and Utilization of Particular Forms of B12 Supplements With Potential to Mitigate B12-related Genetic Polymorphisms. Integr Med (Encinitas). 2017 Feb;16(1):42-49.

**Wit. B6, B12, B9, B1, B3, biotyna – wspomagają utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych. Kwas pantotenowy wspomaga utrzymanie sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie. Wit. B6, B12, B9, B3, B2, kwas pantotenowy przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia;

*C. Paul, D.M. Brady. Comparative Bioavailability and Utilization of Particular Forms of B12 Supplements With Potential to Mitigate B12-related Genetic Polymorphisms. Integr Med (Encinitas). 2017 Feb;16(1):42-49.

W porównaniu do cyjanokobalaminy. Źródło: Integrative Medicine Vol. 16, No 1 February 2017.

SUPPLEMENT DIETY

Żeń-szeń

Dlaczego żeń-szeń?

Żeń-szeń zaliczany jest do roślin adaptogennych. Rośliny adaptogenne definiowane są jako substancje, które:

- wspomagają odporność organizmu na szkodliwe czynniki fizyczne, chemiczne i biologiczne.
- są regulatorami metabolicznymi, które zwiększają zdolność dostosowania się do czynników środowiskowych i redukują ich negatywne skutki.

Żeń-szeń prawdziwy, zwany również azjatyckim (*Panax-ginseng* C.A. Meyer) stosowany jest od tysięcy lat w tradycji chińskiej. Surowcem zielarskim jest korzeń żeń-szenia, który swoim wyglądem przypomina sylwetkę człowieka. Główne substancje biologicznie czynne surowca stanowią saponiny triterpenowe, nazywane ginsenozydami. Ich działanie polega na zwiększeniu zdolności hemoglobin do przyłączania tlenu, a tym samym lepszego zaopatrywania narządów w tlen.

Jak działa żeń-szeń?

- wpływa na odporność i witalność organizmu
- ma pozytywny wpływ na stan i sprawność umysłu oraz zdolności poznawcze
- przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- pozytywnie wpływa na sprawność fizyczną, kondycję i wydolność organizmu
- ma działanie antyoksydacyjne
- pomaga w utrzymaniu sprawności seksualnej

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ Naturell Żeń-szeń i Naturell Żeń-szeń forte?



Wybierany przez konsumentów
już od ponad 13 lat !

- ✓ **Połączenie dwóch substancji adaptogennych**
żeń-sień i lukrecja gładka
- ✓ **Standaryzacja wyciągu z korzenia żeń-szenia koreańskiego**
Panax-ginseng C.A. Meyer 20% ginsenozydów
- ✓ **Dostosowana do różnego zapotrzebowania**
20 i 50 mg wyciągu z korzenia żeń-szenia koreańskiego
- ✓ **Dodatek wit. z grupy B**
zalecane w okresach intensywnego wysiłku psychicznego i fizycznego
100% dziennego zapotrzebowania

**PORADNIK
WSPARCIA
ODPORNOŚCI**

SUPLEMENT DIETY



Naturell

Twój naturalny wybór



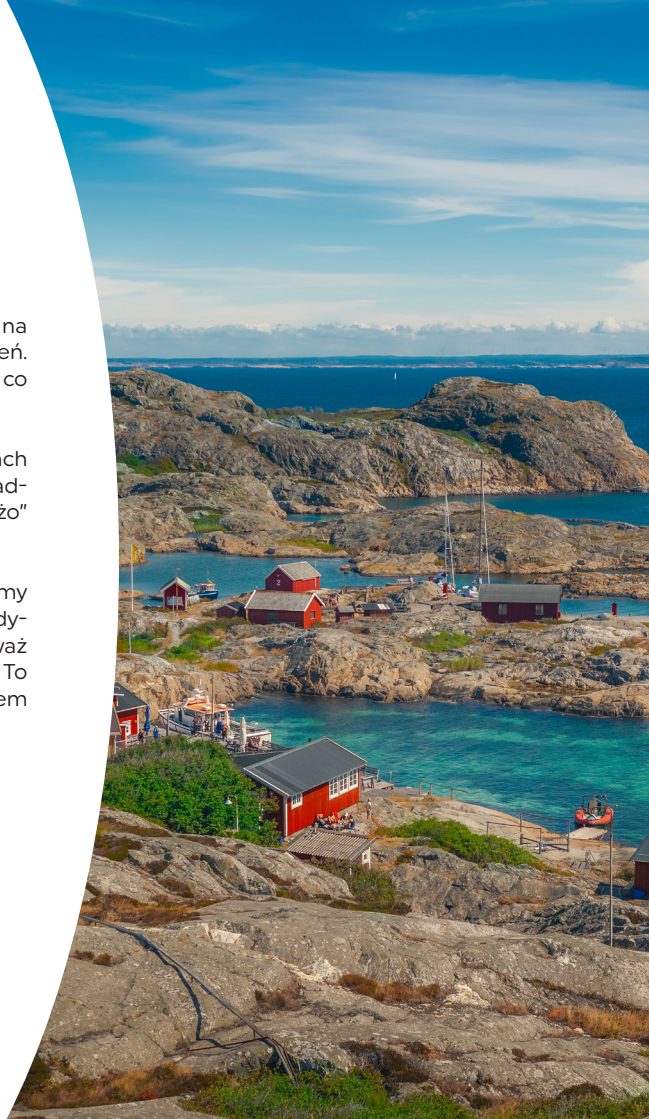
Szwedzka jakość

INNOWACYJNE PREPARATY INSPIROWANE NATURĄ

Naturell to suplementy diety inspirowane szwedzką naturą i oparte na naukowej wiedzy. Stworzyliśmy je po to by wspierać twoje zdrowie na co dzień. Stawiamy na substancje naturalne, organiczne i biorównoważne z tym, co organizm sam wytwarza lub czerpie ze zdrowej diety.

Składniki w suplementach **Naturell** dostarczamy w odpowiednich proporcjach opartych o wiedzę ekspertów, badania naukowe i nasze długoletnie doświadczenie. Kierujemy się też szwedzką filozofią *lagom* - „nie za mało, nie za dużo” - dokładnie tyle, ile organizm potrzebuje.

Nasze produkty to głównie preparaty monoskładnikowe. Zaprojektowaliśmy naszą ofertę tak, aby każdy mógł dopasować suplementację do swoich indywidualnych potrzeb. Ważne są dla nas wysoka jakość i rozsądna cena ponieważ to, co wspiera zdrowie powinno być dostępne codziennie i dla wszystkich. To dzięki szwedzkiej jakości w dobrej cenie od lat cieszymy się dużym zaufaniem i popularnością w Polsce.





USP Zdrowie