



ЗАХИСТИ *своє* ЗДОРОВ'Я!

5 КРОКІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ МІЦНОГО ІМУНІТЕТУ

Чи помічали ви коли-небудь, що одні люди постійно підхоплюють якісь віруси, а інші ніколи не хворіють? Все це залежить від імунної системи: у когось вона міцніша, у когось слабша. Імунна система захищає від застуди, грипу та інших захворювань. Та коли вона не може впоратися з усім обсягом своєї роботи, ми хворіємо довше.

Є гарна новина: імунну систему можна зміцнити, і нам не доведеться страждати від різних недуг під час сезону застуди та грипу. Зміцненню імунітету сприяють хороший сон, здорове харчування, зменшення стресу та...

ВЖИВАННЯ ПРАВИЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК

Якщо взяти десять людей з вулиці, то дев'ять з них будуть відчувати нестачу щонайменше одного життєво важливого вітаміну чи мінералу. Можливо, ви дотримуетесь здорового способу життя, та, навіть правильно харчуючись, ваш організм все одно може недоотримувати чогось необхідного. Ось тут у пригоді стають харчові добавки.

Дуже важливо обирати харчові добавки, які швидко всмоктуються у шлунку, наприклад, у вигляді порошку чи рідини. Бо, скажімо, часто таблетки не встигають розсмоктуватися і так і проходять далі через злив... у буквальному сенсі.

ВІТАМІН D

Обираючи харчові добавки, варто розпочати з вітаміну D. Він життєво необхідний для імунної системи. Варто зазначити, що приблизно три чверті людей відчувають його нестачу.

Доктор Деніз Міллстін, яка спеціалізується на інтеграційній медицині (що поєднує методи доказової та народної медицини – ред.) у Клініці Мейо, зазначає, що вітамін D вкрай важливий для здоров'я. А за своєю суттю він є більше гормоном, аніж вітаміном.

“Вітамін D надзвичайно важливий під час багатьох проблем із організмом, – пояснює вона. – Ми бачимо цей взаємозв'язок з раковими захворюваннями. Ми прослідковуємо цей взаємозв'язок із послабленням здоров'я у літніх людей. Спостерігаємо взаємозв'язок також із багатьма симптомами – різноманітними болями, розладами настрою, із розвитком різних інфекцій, імунологічними проблемами”.

ХАРЧОВІ ДОБАВКИ

Наш організм виробляє вітамін D самостійно, коли ми засмагаємо. Попри це більшість з нас потребує додаткового надходження вітаміну D, адже ми не завжди проводимо достатньо часу на сонці. Зрештою, коли нам вдається позасмагати, як правило, ми наносимо сонцезахисний крем, який перешкоджає засвоєнню вітаміну D.

МУЛЬТИВІТАМІНИ

Зверніть увагу на мультівітамінні добавки.

“Це безпечна схема, яку можна взяти на озброєння для загальної підтримки своєї імунної системи та здоров’я”, – зазначає доктор Міллстін.

Чому нам необхідні мультівітамінні комплекси? Навіть під час здорового збалансованого харчування (що рідко можна зустріти) спожита їжа не має такої поживної цінності, як раніше. Нам усім добре відомо, що їсти свіжі фрукти та овочі корисно. Та чи знаєте ви, що ці продукти більше не допомагають нам у боротьбі із хворобами так, як це було раніше?

Наприклад, зараз в яблуках міститься на 77% менше мінералів, аніж 80 років тому. Бо земля, на якій ростуть яблуні, позбавлена поживних речовин. Інтенсивне фермерство збіднює ґрунти на мікроелементи, необхідні не лише для яблук, але й для інших фруктів та овочів.

Зрештою, проблема не лише у ґрунті. Нині більшість фруктів та овочів збирають недозрілими та переправляють на великі відстані, де вони вже досягають в дорозі під дією повітря та сонячних променів.

Доктор Міллстін стверджує, що місцева городина корисніша і до того ж дешевша, ніж вирощена та доставлена здалеку.

“Нас бентежить те, що користь для здоров’я від фруктів та овочів, які перевозяться на великі відстані чи піддаються значній хімічній обробці, значно зменшується”, – зазначає доктор Міллстін.

Вона радить кожному підбирати мультівітаміни індивідуально, зокрема, з огляду на вік та стать. За її словами, найкращі мультівітаміни містять 100% рекомендованої денної норми різноманітних вітамінів та мінералів. Доктор Міллстін також радить звернути увагу на те, чого не має бути у мультівітамінних комплексах: “Ваші вітаміни не повинні містити штучних барвників, хімічних речовин і, в ідеалі, цукру. Та все це є у складі багатьох жувальних пігулок, які так подобаються людям”.

РОСЛИННІ ХАРЧОВІ ДОБАВКИ

Поряд із вітамінами деякі рослинні добавки (також відомі як лікарські препарати на рослинній основі) можуть бути дуже ефективними під час нездужання.



Довідка

Доктор Деніз Міллстін

із 2013 року працює у департаменті жіночого здоров’я Клініки Мейо.

Старший науковий співробітник, лікар-консультант Клініки Мейо та медичний асистент Медичного коледжу Клініки Мейо.

Терапевт вищої категорії, доктор Міллстін здобула науковий ступінь в Медичному інституті Стрітч Університету Лойола в Чикаго.

Проходила ординатуру за спеціальністю “терапія” у Медичному центрі Массачусетського університету, а також в Об’єднанні інтегративної медицини Університету Аризони.

ЖЕНЬШЕНЬ

Багато людей приймає женьшень для енергії та пам'яті, та він також допомагає зміцнити імунну систему.

“Науково доведено, що женьшень має захисний протизастудний ефект, – каже доктор Міллстін, – тому багато людей приймають цю добавку регулярно як профілактичний засіб проти вірусних інфекцій у міжсезоння”.

ЕХІНАЦЕЯ

Ехінацея зміцнює ваш імунітет, збільшуючи кількість білих кров'яних тілець, що знищують віруси та бактерії.

“Це дуже популярний засіб, – стверджує доктор Міллстін. – Усім зацікавленим у прийомі ехінації варто знати, що приймати її потрібно по 100 міліграм тричі на день. І починати треба завчасно, аби досягти помітного ефекту”.

Доктор Міллстін радить починати прийом ехінацеї за три тижні до початку сезону респіраторних захворювань (тобто десь приблизно у жовтні) і вживати її впродовж усієї зими.

РИБ'ЯЧИЙ ЖИР

Корисно також збагатити свій раціон риб'ячим жиром, адже в ньому містяться Омега-3 жирні кислоти, які зміцнюють імунітет. На жаль, більшість людей рідко вживає рибу, особливу багату на Омега-3, тобто жирну, яка водиться в холодних морях. Це, наприклад, лосось. На жаль, варто зазначити, що більшість риби, багатої на корисні жирні кислоти Омега-3, через забруднення довкілля також містить і небезпечну ртуть. Тому лікарі застерігають від надмірного споживання риби, аби уникнути ризику проникнення в організм великої кількості ртуті. Особливо це небезпечно для вагітних жінок.

М'ясо великої рогатої худоби, вигодуваної травою, містить Омега-3 жирні кислоти. Та останнім часом багато людей споживає м'ясо худоби, вигодуваної кукурудзою, а в ньому вміст Омега-3 значно нижчий чи навіть взагалі відсутній.

“Із нашого раціону харчування зникли Омега-3 жирні кислоти, – пояснює доктор Міллстін. – Раніше ми отримували їх, споживаючи багато риби, домашнього м'яса. Зараз все зовсім інакше”.

Риб'ячий жир складається з двох жирних кислот – ЕПК та ДГК. ДГК допомагає покращити функціонування мозку та побороти депресію. Обираючи риб'ячий жир, перевірте, скільки ДГК міститься у кожній пігулці. Намагайтеся споживати необхідну для вашого організму кількість риб'ячого жиру – щодня по 1 граму ненасичених жирів.

КОКОСОВА ОЛІЯ

Кокосова олія є ще одним потужним стимулятором імунітету. Щодня використовуйте одну-дві чайні ложки цієї олії під час приготування страв. Лабораторні дослідження свідчать, що ця олія знищує віруси інфекцій, а також бактерії, які викликають інфекції, і навіть паразитів, які часто спричиняють проблеми із травленням. Лауринова кислота (C 12, тригліцериди середнього ланцюга), що міститься в кокосовій олії, робить її таким ефективним засобом у запобіганні інфекцій.

Майже 50% жирних кислот, які містяться в кокосовій олії, припадають на лауринову кислоту. Варто зазначити, що лауринова кислота вбиває таку бактерію, як стафілокок золотистий (дуже небезпечний збудник інфекцій) та дріжджоподібний гриб Кандіда, що є джерелом грибкових інфекцій.

Доктор Беверлі Тетер – біохімік, що спеціалізується на ліпідах. Працює у Мерілендському університеті та досліджує жири, що входять до раціону харчування. Вона стверджує, що кокосова олія – це природний спосіб попередження бактеріальних та вірусних інфекцій.

“Кокосова олія не дає бактеріям розвиватися, – пояснює вона, – тому ваша імунна система може зосередитися на вірусі під час його атаки, і їй не потрібно витратити сили на 27 інших бактерій”.

ПРОБІОТИКИ

А ви знаєте, що 70% нашої імунної системи знаходиться у кишківнику? Адже там живе багато корисних бактерій... Саме так – корисних бактерій! Нам так довго розповідали про загрозу з боку бактерій. Звичайно, трапляється і таке. Але доктор Міллстін зауважує, що в нашому кишківнику живе багато корисних бактерій, які знищують усіх непроханих гостей, що викликають різноманітні хвороби: “Питання бактерій у нашому організмі дуже складне, і ми лише зараз починаємо розуміти важливість корисних бактерій, а також те, що саме ми відповідальні за їхнє зростання та розмноження”.

На превеликий жаль, дуже часто наш спосіб життя може знищувати корисні бактерії в організмі. А коли їх немає, то нікому захищати наш організм і ми ризикуємо захворіти. Наприклад, під час прийому антибіотиків гине багато корисних бактерій. Також негативний вплив на їх має бактерицидне мило та миючі засоби. Навіть вживання солодкого та напівфабрикатів може зменшити кількість корисних бактерій у нашому організмі.

Тому у пригоді тут можуть стати пробіотики, такі як квашені овочі (на кшталт корейської страви кімчі), натуральний йогурт. Дуже багато людей недоотримує пробіотиків, тому наступним кроком у відновленні корисної мікрофлори кишківника може стати прийом добавок з пробіотиками.

ВІТАМІН С

Вживання вітаміну С – гарний спосіб профілактики застудних захворювань. Дослідження свідчать, що він ефективний у боротьбі зі звичайною застудою. Вітамін С підтримує нормальний ріст та розвиток і допомагає нам поглинати залізо.

Медичні фахівці зазначають, що вітамін С також позитивно впливає на настрій. Спостерігаючи за госпіталізованими пацієнтами, вчені помітили позитивні зміни настрою після прийому вітаміну С. І, навпаки, науковці стверджують, що люди з дефіцитом вітаміну С можуть частіше втомлюватися та впадати в депресію.

Наш організм не виробляє та не накопичує вітамін С, тому ми маємо приймати його щодня. За словами доктора Міллстін, надлишок вітаміну С вимивається з нашого організму разом із сечею.

“Варто зазначити, що 1000 мг – це невелика безпечна доза, – каже вона, – і я не бачу якихось причин приймати більше 2000 мг вітаміну С на день”.

ЯК ОБРАТИ ХОРОШУ ДОБАВКУ?

Управління з контролю за харчовими продуктами та лікарськими засобами не контролює харчові добавки так ретельно, як продукти харчування та ліки. В результаті цього, інформація, зазначена на упаковці, може не збігатися із реальним складом продукту. Та все ж існують способи пересвідчитися, чи ви справді приймаєте те, що хочете.

Якщо ви не знаєте, добавку якого бренду обрати, то доктор Міллстін рекомендує зупинитися на тих, які мають штамп USP. Цей штамп наданий конвенцією Фармакопеї США, яка є науковою неприбутковою організацією. Харчові добавки, верифіковані USP, – це продукти, подані до Програми контролю біологічно активних добавок USP та відповідають усім критеріям випробувань програми.

“Якщо ви бачите штамп USP, то можете бути певні, що в упаковці знаходиться те, що на ній зазначено. Тому можете спокійно приймати цей засіб без пересторог”, – зазначає лікарка. Також можна перевірити склад добавки на достовірність за допомогою Consumerlab.com (<http://www.consumerlab.com>). Ця організація тестує харчові добавки та перевіряє їх на відповідність інформації, зазначеній на етикетці. Але, варто зазначити, що ця послуга платна.

Із метою зміцнення своєї імунної системи зверніть увагу на харчові добавки. У досконалому світі вони були би нам просто непотрібними. Та, зважаючи на наш не дуже ідеальний спосіб життя, це гарна підстраховка для імунітету.

Примітка: Перед тим, як змінювати свій режим на будь-який інший, важливо проконсультуватися зі своїм сімейним лікарем чи іншим фахівцем у сфері охорони здоров'я. Інформація подана у цій публікації з метою ознайомлення. Вона жодним чином не призначена для діагностики, лікування чи профілактики будь-яких захворювань. Перед тим, як розпочати або припинити будь-які заняття фізичними вправами чи прийом харчових добавок, проконсультуйтеся з вашим сімейним лікарем чи фахівцем з питань охорони здоров'я щодо усіх протипоказань та можливих побічних ефектів. Ця інформація не має на меті замінити медичні поради лікарів. Із питань здоров'я читач завжди повинен консультуватися з лікарем. Особливо, коли мова йде про виникнення симптомів, що потребують діагностики та медичної допомоги.