

Καλή λειτουργία του Ανοσοποιητικού συστήματος σημαίνει υγεία

Η συμβολή της καλής γαστρεντερικής λειτουργίας

Σας λέει κάτι ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα; Εάν ναι μπορεί να έχετε θέμα ανοσοποιητικού και να μην το ξέρετε ακόμη.

-Χαμηλή ενέργεια

-Θέματα μεταβολικού τύπου πχ παίρνω βάρος εύκολα ή πολύ δύσκολα χάνω

-Θέματα σακχάρου

-Νευρικότητα, διέγερση κι ανησυχία σποραδικά

-Φλεγμονές στις αρθρώσεις

-Γαστρεντερικά θέματα

Η λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος μπορεί να επηρεάσει σε πολύ μεγάλο βαθμό την εξωτερική μας εμφάνιση, τον τρόπο σκέψης, και το πώς αισθανόμαστε.

Στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού μπορεί να παρατηρήσεις ότι έχεις πιο καθαρή σκέψη, περισσότερη ενέργεια, καλύτερο ύπνο ακόμη και να φαίνεσαι νεότερος.

Οι καθημερινές διεργασίες του είναι πάρα πολλές και πολύ σημαντικές μέσα και έξω από τα κύτταρα μας και ανάμεσά τους η πολύτιμη αντιοξειδωτική μας ασπίδα καθώς και η non stop μάχη με τα παθογόνα.

Παράγοντες που συμβάλλουν στην αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού:

- Βαριά ή αλλιώς τοξικά μέταλλα, σίγουρα τα έχετε ακούσει, όπως ο υδράργυρος, το αλουμίνιο, ο μόλυβδος, το κάδμιο και πολλά άλλα που βρίσκονται στην

καθημερινότητά μας. Φυτοφάρμακα, Ζιζανιοκτόνα
Ορμόνες ανάπτυξης, το τρίπτυχο της μοντέρνας ζωής
δυστυχώς.

- Κακή ορμονική ισορροπία
Λόγω του υπέρμετρου άγχους στην καθημερινότητά μας
οι ορμόνες μας όπως αυτές του θυρεοειδή, η κορτιζόλη,
τα οιστρογόνα μεταξύ άλλων δεν είναι σε φυσιολογικά
επίπεδα
- Διαταραχές της γαστρεντερικής λειτουργίας
Όπως έλεγε και ο Ιπποκράτης όλες οι ασθένειες ξεκινούν
από το έντερο. Η εντερική δυσβίωση όπου πλεονάζει ο
εχθρική χλωρίδα σε σχέση με την φιλική προκαλεί το
λεγόμενο 'έντερο με διαρροές' (leaky gut) προκαλώντας
τεράστιο πρόβλημα στην λειτουργία του ανοσοποιητικού

Πρέπει να λάβουμε υπόψη μας σοβαρά ότι χρειάζεται να
αποφεύγουμε στην τροφή μας τα τοξικά και να μάθουμε να
ψωνίζουμε τρόφιμα με καθαρότητα όπως φυσικές τροφές
χωρίς χημικές επεξεργασίες, συντηρητικά, ενισχυτικά γεύσης,
χρωστικές και να προτιμάμε τα φρούτα & λαχανικά εποχής και
κατά το δυνατόν τα βιολογικά τρόφιμα.

Κλειδί στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού: η πολύ καλή γαστρεντερική λειτουργία

Βήμα 1

Επανάρθωση του συνδρόμου 'έντερο με διαρροές'

Πρόκειται για ένα ευρέως διαδεδομένο σύνδρομο στην
πραγματικότητα εκατομμύρια ανθρώπων πάσχουν από αυτό
και στις περισσότερες περιπτώσεις δεν γνωρίζουν την ύπαρξή
του. Ακούγοντάς το κανείς σκέφτεται ότι αφορά μόνο το έντερο
όμως δυστυχώς αφορά όλα τα οργανικά συστήματα και την
εκδήλωση πολλών θεμάτων υγείας αφού η διακίνηση των
θρεπτικών σε όλο μας το σώμα ξεκινά από την φυσιολογική
λειτουργία διάχυσής τους μέσω του εντερικού σωλήνα. Όταν

όμως ο σωλήνας έχει υποστεί βλάβες έχουμε διαρροή τοξινών, παθογόνων και πολλών άλλων ανεπιθύμητων που κανονικά θα πήγαιναν στην τελική οδό αποβολής κι όχι επανακυκλοφορίας παντού στο σώμα μας προκαλώντας πάρα πολλά θέματα όπως τροφικές αλλεργίες, κόπωση, σωματικούς πόνους, θέματα θυρεοειδή αδένα, πονοκεφάλους, κακή διάθεση και μια ατέλειωτη λίστα προβλημάτων που δεν λείπει η κακή λειτουργία του ανοσοποιητικού μας και η έκθεσή μας σε κινδύνους.

Ξεκινάμε λοιπόν την επανόρθωση:

- Ας αποκλείσουμε τις τοξίνες από το φαγητό μας όπως αποφεύγοντας την ζάχαρη και άλλα γλυκαντικά καθώς και την κρυφή ζάχαρη που υπάρχει και σε πολλά τρόφιμα όπως διάφορα αρτοπαρασκευάσματα, ψωμί, καρυκεύματα, διάφορα έτοιμα ντρεσινγκ, σάλτσες, κέτσαπ, αναψυκτικά, αλλαντικά μεταξύ πολλών άλλων που ίσως δεν είχαμε σκεφτεί και διαβάζοντας τις ετικέτες λύνουμε τον γρίφο.
- Επεξεργασμένα τρόφιμα που εμπεριέχουν πολλά συντηρητικά και άλλα χημικά συστατικά που βλάπτουν την λειτουργία του εντέρου αλλά και του ανοσοποιητικού σε πολύ μεγάλο βαθμό. Προτιμήστε φυσικές τροφές όπως για παράδειγμα αντί για αλλαντικό από πουλερικό ψήστε το πουλερικό και ετοιμάστε ωραία λεπτά φιλετάκια
- Υδρογονωμένα λιπαρά όπως διάφορα σπορέλαια, μαργαρίνες που προκαλούν ως φαίνεται φλεγμονώδη κατάσταση στο ανοσοποιητικό διακόπτοντας τις πολύτιμες φυσιολογικές του λειτουργίες. Προτιμήστε ποιοτικό ελαιόλαδο, φυσικό βούτυρο και αν χρησιμοποιείτε άλλο φυτικό ας είναι ανεπεξέργαστο όπως το βιολογικό λάδι -βούτυρο καρύδας ή ηλιέλαιο

Μια πολύ καλή τροφή καθημερινά, πλούσια σε κολλαγόνο που εκτός των άλλων μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση της καλής λειτουργίας της εντερικής μας μεμβράνης ενώ διακόπτει την εντερική διαρροή είναι ο ταπεινός ζωμός από κόκκαλα. Το

κολλαγόνο όταν διασπάται στην γαστρεντερική μας οδό αποδίδει ζελατίνη η οποία περιέχει εξαιρετικά αμινοξέα όπως η αργινίνη, γλυκίνη, γλουταμίνη, προλίνη που έχουν πολύ καλές ιδιότητες όπως η αντιγήρανση καθώς και εξαιρετική υποστήριξη του ανοσοποιητικού.

Βήμα 2

Καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε προβιοτικά

Εκτός από τις γνωστές μας βιταμίνες D, C που έχουν ακουστεί αρκετά για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού ας σημειώσουμε και την βιταμίνη A, E, B6, Ω3 λιπαρά οξέα, το σελήνιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο μεταξύ άλλων και ως φαίνεται σε πολλές έρευνες, τα προβιοτικά είναι εξίσου σημαντικά.

Τα προβιοτικά ή αλλιώς η φιλική χλωρίδα του εντέρου ευθύνεται σε μεγάλο βαθμό για την πολύ σημαντική λειτουργία αφομοίωσης των θρεπτικών από τις τροφές και κατ' επέκταση την υποστήριξη του ανοσοποιητικού.

Τα λαχανικά με ζύμωση όπως το ξυνολάχανο, το κουνουπίδι, το αγγουράκι και πολλά άλλα που φτιάχνουμε τουρσί όχι όμως με πολύ αλάτι, η γνωστή πολίτικη λαχανοσαλάτα μεταξύ άλλων εμπεριέχουν ένζυμα που ενισχύουν την διαδικασία της πέψης αποτελούν πολύτιμη τροφή για την φιλική χλωρίδα του εντέρου ενισχύοντας με αυτό τον τρόπο και το ανοσοποιητικό μας.

Τα γαλακτοκομικά που έχουν υποστεί ζύμωση όπως το αυθεντικό κεφίρ και το φυσικό κασικίσιο γιαούρτι το κατά κύριο λόγο αποτελούν φυσικές πηγές προβιοτικών με το κεφίρ στην κορυφή να περιέχει τουλάχιστον 30 διαφορετικές φυλές.

Πολλές φορές η αναζήτηση της φυσικής τροφής και η αποφυγή τοξινών γνωρίζουμε ότι δεν είναι τόσο απλή διαδικασία οπότε καλό θα ήταν να εντάξουμε τα φυσικά και υψηλής ποιότητας επιλεγμένα συμπληρώματα προβιοτικών πάντα με την συμβολή του ειδικού επιστήμονα.

