

## Stressz és hideg: kettős támadás az immunrendszer ellen

A hideg időjárás és a rövid, borús nappalok bárkit könnyen lehangoltta tehetnek. A mindennapokban átélt stressz pedig további kihívást jelent immunrendszerünk számára. Dr. Bérczy Judit, holisztikus szemléletű endokrinológus segítségével összegyűjtöttük azokat a tápanyagokat, amelyek segítségével ezt az időszakot könnyebben átvészelhetjük.

### Stressz = betegség?

A tartós stressz megviseli az immunrendszert, ezáltal nem csak a téli időszakban gyakori náthás megbetegedések számát növelheti, de sok egyéb panasz kiváltó oka is lehet. A stressz a szervezetben különböző bonyolult folyamatok beindulását eredményezi – magyarázza doktornő. Ilyen, az immunrendszer szempontjából lényeges momentum a fertőzések elleni védekezés és a sebgyógyulásra való felkészülés. Konfliktusok, viták és egyéb stresszel járó szituációk esetén, az immunrendszer gyulladáskeltő citokinek termelését kezdi meg, mivel ezek az anyagok képesek gyorsítani a sebgyógyulást és csökkenteni a fertőzésveszélyt.



A valóságban – tényleges sérülés, vagy fertőzés hiányában - azonban nem tudják elvégezni eredeti feladatukat, így továbbra is a szervezetben keringenek. Állandósult stressz esetén a szervezetben így folytonos gyulladás jön létre. Már az enyhe fokú gyulladás is jelentős következményekkel járhat: cukorbetegség, rák, szív- és érrendszeri betegségek, vagy asztma kialakulásához is vezethet.

### A lehangoltság-hormon

A melatonin a tobozmirigy által termelt hormon, mely a napszakokhoz alkalmazkodó természetes alvási ciklus fenntartásáért felelős. Termelődése a sötétedés beköszöntével fokozódik, fény hatására pedig csökken. Télen, a nappalok rövidülése mellett sokszor akár hetekig is borús, ködös napokkal kell szembenéznünk. Mindez serkentően hat a melatonin termelésére. A magas melatonin szint azonban depresszióhoz vezethet. Megfigyelhetjük, hogy a téli lehangoltság máris alábbhagy, amint kisüt a nap, tavasszal pedig mintha kicserélődnénk, vidámbbá, energikusabbá válunk.



### Hangulatjavító ételek

- A magnézium nyugtatóan hat az idegekre, izmokra, hatására javul a memória és a tanulási képességek. Hiányában idegesség, álmatlanság, fáradtság jelentkezhet, és nő a szívbetegségek és a diabétesz kockázata. Pótlásáról a zöld levelű zöldségek, napraforgómag, sütőtök és teljes kiőrlésű gabonák fogyasztásával gondoskodhatunk.
- A pajzsmirigy alulműködés tartós fáradtságot, lelassultságot okozhatnak. Kezelőorvossal egyeztetve, a jód pótlásával a tünetek enyhíthetők. A jód természetes forrásai a tenger gyümölcsei, ehető algák, halak és a tojás.
- Alacsony D-vitamin szint mellett nő a mentális és daganatos betegségek kockázata. Egyes kutatások szerint a gyakori téli fertőzések oka is a D-vitamin hiányra vezethető vissza. Ennek megelőzésére a legjobb, ha kihasználjuk a télen oly ritka napsütést és ilyenkor a szabadban töltjük az időt. A táplálékok közül a lazac, a gomba és a vaj is kiváló D-vitamin forrás.
- A szervezetben található kalcium szintjének csökkenésére utalhat, ha nyugtalanság, idegesség, lassult gondolkodás, lehangoltság tüneteit tapasztaljuk. A kalcium elsődleges forrásai a tej és a tejtermékek, de pótlásáról mák, sütőtök, szardínia, káposzta, spenót és mandula fogyasztásával is gondoskodhatunk.
- Az Omega-3 zsírsavak jelentősége az 1970-es évektől került előtérbe, amikor kutatók felfedezték, hogy a halfélékben gazdag táplálkozást folytató eszkimók körében gyakorlatilag nem fordul elő szívbetegség. További vizsgálatok a depressziós tünetek megelőzésében és kezelésében betöltött szerepüket is hangsúlyozzák. Omega-3 zsírsavakat a halfélék közül elsősorban a szardínia, makrél és a lazac tartalmaz.
- A vasraktárak kimerülését fáradtság, lelassultság, koncentrációs zavarok jelezhetik. Pótlásáról cékla, teljes kiőrlésű gabonák, marhahús, máj, kacs és rákfélék fogyasztásával gondoskodhatunk.

[www.endokrinkozpont.hu](http://www.endokrinkozpont.hu)

**Képek:**

[Ashley Cox / FreeDigitalPhotos.net](#)

[graur codrin / FreeDigitalPhotos.net](#)

---