

MÉRÉNYLETEK IMMUN

A téli időszakban általában nagyobb figyelmet fordítunk immunrendszerünk erősítésére, ám gyakran épp mindennapi szokásainkkal ártunk a legtöbbet. Mit NE tegyünk, hogy a náthás, influenzás hónapokat könnyebben átvészeljük?

Immunrendszerünk az esetleges fertőzések elleni védekezésében részt vevő sejtek, szövetek és szervek együttese. Megkülönbözteti a szervezetbe kerülő kórokozókat a szervezet saját anyagaitól, majd az idegen anyagokat eltávolítja, megsemmisíti. A betegségek leküzdéséhez tehát erős immunrendszerre

van szükségünk. Mit tegyünk és mit ne tegyünk az **egészséges immunitás** védelmében?

ALKOHOL, ÉTREND ÉS TÚLSÚLY

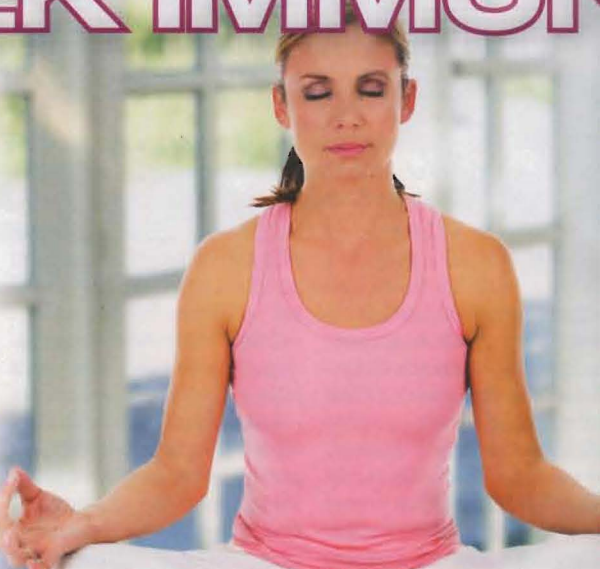
• A **rendszeres alkoholfogyasztás** épp úgy károsítja az immunrendszert, mint az alkalmanként, nagyobb mennyiségben fogyasztott szeszes ital. A University of Massachusetts Medical School kutatói 8 éven át tartó vizsgálatukban az alkoholfogyasztás, a különböző fertőzések, a szervezetben zajló gyulladások és az immunitás közötti kapcsolatot térképezték fel. Az adatok összegzése alapján megállapították, hogy a nagyobb mennyiségű alkohol hatására a szervezet **fogékonyabbá válik a fertőzésekre**, illetve a szív-érrendszeri, máj-, és hasnyálmirigy betegségekre.

• A **magas zsírtartalmú étrend** hatására szintén romlik az immunrendszer működése. A Tufts University kutatói a tipikus nyugati étrendet (38%-os zsírtartalom) hasonlították össze egy koleszterincsökkentő étrenddel (28%-os zsírtarta-

lom). A vizsgálat során bebizonyosodott, hogy a kevesebb zsír tartalmazó étrend hatására javult a **T-sejtek**, vagyis a fehérvérsejtek azon típusának működése, melyek a fertőzések elleni védekezésben játszanak fontos szerepet.

• Az egészségtelen táplálkozás következtében jelentkező **túlsúly** szintén fogékonyabbá tehet a fertőzésekre. A test zsírszövetei ugyanis olyan hormonokat állítanak elő, melyek aktiválják az immunrendszer **gyulladásos válaszát**. A testzsír tehát nem csak a túl sok evés és túl kevés mozgás egyik esztétikailag nem kedvező következménye, hanem az anyagcsere szempontjából nagyon is **aktív szövet, a gyulladáskeltő vegyületek forrása**. Hatására csökken a T-sejtek működése és megnő a különböző súlyos betegségek – szív- és érrendszeri, daganatos, diabétesz - kockázata.

Mit tehetünk? – Mértékletes alkoholfogyasztás mellett ügyeljünk az **étrend** összeállítására is. Kerüljük a telített zsírsavakat és a transz-zsírokat, részesítsük



előnyben a **telítetlen** zsírsavakat tartalmazó ételeket. A megfelelően összeállított étrend segíthet, hogy megszabaduljunk a ránk rakódott súlyfeleslegtől is. Kerüljük a drasztikus fogyókúrát, melyek legyengítik az immunrendszert, a fogyás legyen lassú, **fokozatos** folyamat.

STRESSZ ÉS ALVÁSHIÁNY

• A túlzott stressz is rontja az immunrendszer működését. A

Tel-Aviv University kutatói is felfedezték, hogy a krónikus stressz az immunrendszer erősítését szolgáló **gyógyszerek hatásait csökkenti**. A folyamatos stressz annak **fel nem dolgozása** előbb-utóbb megbosszulja magát, a szervezet különböző tünetek formájában jelez.

• Az állandó nyugtalanság, látszólag minden ok nélküli idegesség **alvászavart** okoz. A



IMMUNERŐSÍTÉS

Dr. Almási Kitti ajánlásával

Az Echinacea immunerősítő hatású gyógynövény.

A Bioextra Echinacea cseppek készítmény a növény alkoholos kivonatát tartalmazza, segíti a természetes védekezőrendszer működését a téli megfázásos időszakban.

- tartósítószer- és adalékmentes
- vízben, italban elkeverve fogyasztható
- könnyen adagolható, gyorsan felszívódik

BIOEXTRA
ECHINACEA
CSEPPEK 50ml



BIOEXTRA Zrt.
1149 Budapest, Bibor u. 10.
Tel.: (1) 383-8546
bioextra@bioextra.hu
www.bioextra.hu



RENDSZERÜNK ELLEN

tevéis alvás önmagában is koc-
ázati tényező. Vizsgálatok iga-
olják, hogy a szükségesnél ke-
esebbet alvó hölgyek szerve-
etében a vírusok és a daganatos
betegségek leküzdéséhez nélkül-
özhetetlen fehérvérsejtek mű-
ködése csökken. Alváshiány
esetén megemelkedik a **stressz-**
hormon, a kortizol szintje, mely
az immunrendszerben **gyulla-**
dásos választ provokál. A gyul-
adás az immunrendszer láncreakción alapuló válasza egy
fertőzésre vagy irritációra. Tar-
tos fennállása azonban már a
saját szövetek károsodását is
okozhatja. A stressz és az alvás-
zavar együtt a **hormonháztar-**
tás felborulásához is vezethet.

Mit tehetünk? – A stressz
csökkentésének számtalan mód-
ja létezik és elérhető. Próbáljuk
ki a **jógát**, a **meditációt**, **légzés-**
technika elsajátítását. Otthoni

körülmények között, saját napi-
rendünkbe illesztve is találunk
olyan tevékenységet, mely segít
a napközben felgyülemlett
stressz levezetésében. Ez lehet
például **sport, séta, olvasás**. Ne
feledkezzünk meg a pihentető
alvásról sem! A szükséges alvás
mennyisége egyénenként eltérő
lehet, de **7 óránál ne legyen ke-**
vesebb!

TÁRSAS KAPCSOLATOK, ÉRZELMEK ELFOJTÁSA

• A Carnegie Mellon University
kutatói megállapították, hogy a
magányos tanulók körében az
influenza elleni védőoltás által
generált **antitest választ** alacsonyabbnak bizonyult azokkal
szemben, akik nagyobb baráti
társasággal, kapcsolatrendszerrel
bírnak. **Idősebb** felnőttek
körében a felmérés hasonló
eredménnyel zárult.

• A barátoknak fontos szere-
pük lehet abban is, hogy meg-
előzzük az **érzelmek elfojtását**.
A bennünk rekedt **düh, harag**
és **szomorúság** ugyanis az im-
munrendszer mellett a szív- és
érrendszer, illetve a hormonális
rendszer működését is negatív
irányba befolyásolja.

• Egy viszonylag friss, japán
kutatók által felfedezett jelen-
ség, hogy a **környezeti stressz**
is fontos szerepet játszik az im-
munrendszer működésének
csökkenésében. Ennek egyik
legjelentősebb formája a **zajár-**
talom, mely rohanó minden-
napjainkban észrevétlenül káro-
sítja egészségünket.

Mit tehetünk? – Ne hanyag-
oljuk el társas kapcsolatainkat!
A közös programok, beszélgeté-
sek segíthetnek a stressz lekü-
zdésében is. Ha nem szívesen tar-
tozkodunk csendben, legalább a

háttérzaj kiiktatásával csök-
kentsük a zajártalmat! Más tevé-
kenységek végzése közben **kap-**
csoljuk ki a rádiót, televíziót.

VITAMIN-ÉS ÁSVÁNYIANYAG-HIÁNY

Az immunrendszer megfelelő
működéséhez fontos az **A, C,
B6, D és E vitaminok és a
folsav** pótlásáról gondoskod-
nunk. Az ásványi anyagok kö-
zül a fertőzések elleni védeke-
zés hatékonyságát **szelén, réz,
cink és vas** segítségével növel-
hetjük. Ha a szükséges mennyi-
séget étrendünk nem tartalmaz-
za, azt javasolt – a kezelőorvossal
történt egyeztetés után – külső
forrásból, **táplálékkiegészítők**
segítségével biztosítanunk.

Prof. Balázs Csaba

www.endokrinkozpont.hu



KÖTŐSZÓ	BEKÜLDENDŐ, 4. MŰZSIKA	FRANCIA G.I. ENNERI	NAGYOBB MENNYI- SÉGÜ	GEPKOCSI, RÖV.	KETTŐS BETŰ
BEKÜLDENDŐ, 2.					Ö
HÍM SÉRÉS	EGYESÜLETI VEZETŐ			SUGÁR JELE	
	BEKÜLDENDŐ, 1.			SZÓFAJ	
		NEMZETI BAJNOKSÁG, R. E. ALAPÚ LO- GARITMUS J.		IGAZGATÓ, R. ÖSSZETETT SZÓ ELSŐ RÉSZE	
KÖRHÁZI OSZTÁLY A SZABADBA		MADARAK GYOMRA SALÁTALE ALAPJA			
	TILTÓSZÓ		LUXEMBURG, SPANYOL, OLASZ G.I. FÉLSZÁZI		
	KICSINYÍTÓ KÉPZŐ				
MINDEN RENDENBEN		ÜREGES HENGERT VEKONY HUZAL		NEVELŐ	
BEKÜLDENDŐ, 3.				TOVA	
ILÉTEZIK					L
	CÉGFORMA		ALUMINIUM, BŐR V.I.		
	DEUTERIUM, ARGON, OXIGÉN V.I.		KATONAI TOMB VOLT		
ÁLLAMI BEVÉTEL		NORVEGIA, GABON G.I. NAGYATÁD VÉGE		EGYET	
				–SZÓFIA; HIRES MECSET	
SEB- GYAPOT			A KÖZEPÉN MARÓI		
			EEEI		
		LOVÁ TESZ			
		RÓMAI I.			
SZÓLOSBÓL KESZÜLT SZESZES ITAL	N				T

JÁTSSZON VELÜNK!

A Vitaking Kft. üzenetét
megfejtésként nyílt
levelezőlapra beküldők között
a cég termékeiből készült
ajándécsomagokat
sorsoljuk ki.

BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ:
2012. március 25.

CÍMÜNK:
Paramedica „Bio-rejtvény”
1625 Bp. Pf. 85.

A nyertesek névsorát
következő számunkban közöljük.

ELŐZŐ REJTVÉNYÜNK HELYES MEGFEJTÉSE:

Az egészségmegőrzés
a legjobb befektetés.

NYERTESEINK:

Antal Anna – Bodajk
Berki Tiborné – Békéscsaba
Dr. Csaba István – Pécs
Müller Károlyné – Nyírbíbrony
Nagy Lászlóné – Budapest

GRATULÁLUNK!

Nyereményüket
a Wellmed Kft. postázza.

Vitamin C-1000

bioflavonoidokkal

Minden eddiginél jobb
felszívódás a természetes
összetevők sokasága miatt

1000mg C-vitamin
mert minden sejtünk igényli

50mg P-vitamin
bioflavonoidok bőségben

50mg Acerola
a „legvitaminosabb” gyümölcs

10mg Csipkebogyó
természetes vitaminforrás

A Vitaking termékeit megtalálja a
patikákban és a bioboltokban valamint
az Interneten: www.vitaminkiraly.hu