

Kada reagirati

POJAVOM PRVIH SIMPTOMA:

umor, promjena raspoloženja, oslabljena koncentracija, napetost

U KRITIČNOM RAZDOBLJU:

zima, rano proljeće, pojačana napetost



Ojačajte **IMUNITET**

Vrlo često u zimsko i proljetno doba čujemo izjave poput «pao mi je imunitet», «moram ojačati imunitet» i sl.

Što se točno podrazumijeva pod tom toliko spominjanom riječju?

Mogli bismo reći da je to sposobnost organizma da se odupre štetnu djelovanju stranih tvari i mikroorganizama koji ga napadaju.

Čini se vrlo jednostavnim: kada neka za nas štetna ili strana tvar uđe u krvotok, antitijela će obraniti organizam. U normalnim uvjetima kada smo zdravi, puni energije, to doista i neće

biti problem. Međutim, životni uvjeti moderna čovjeka, brz ritam, nekvalitetna fast food prehrana upravo su idealni da strane tvari poput virusa i bakterija napadnu naše tijelo. Kao i svaka stanica u tijelu, tako i antitijela koja se suprotstavljaju virusima i bakterijama zahtijevaju određene tvari za svoj život i djelovanje.

Svi znamo za vitamin C i njegovo antioksidativno djelovanje te da snažno djeluje u prevenciji nastanka mnogih bolesti. No on je samo jedan u nizu brojnih vitamina i minerala koji

imaju zaštitnu ulogu. Primjerice, vitamin A izravno utječe na aktivnost leukocita, a beta karoten je njegov provitamin. Za uspješnu pretvorbu beta karotena u vitamin A nužni su cink, vitamin C te neki proteini, pa je očita njihova jednaka važnost u očuvanju imuniteta. Takvu sinergističku vezu pokazuju gotovo svi vita-

mini i minerali te jedni bez drugih ne mogu djelovati u organizmu i gube svoj prvobitan značaj. Uzimanjem voća i povrća organizmu ćemo donijeti te vrijedne tvari, no

danas nerijetko ni to nije dovoljno pa mnogi uzimaju različite dodatke prehrani kako bi zadovoljili nutritivne potrebe organizma, a time i ojačali imunološki sustav. Na tržištu su vitaminsko-mineralni dodaci, biljni pripravci i kolostrum. Kolostrum je »prvo mlijeko« visoke biološke vrijednosti, koje osim vitamina i minerala sadržava i imunoglobuline koji čine obrambeni sustav organizma. Vrlo je djelotvoran kod smanjena imuniteta i dugotrajnih terapija te za uklanjanje umora i probavnih smetnji.

Irena Švenda,
dipl. nutricionist

Kada vam virusi ne mogu ništa