**Odporność - 9 sposobów na wzmocnienie odporności organizmu**

Wzmacnianie odporności warto zacząć wcześniej. Gdy odporność jest obniżona, często łapiesz infekcje, szybko się męczysz, źle sypiasz. Możesz wzmocnić swój układ odpornościowy, stosując się do kilku prostych rad. Oto 9 sposobów na wzmocnienie odporności.

**Wzmocnienie odporności**  jest ważne, by nasz organizm sam mógł się bronić przed wirusami bakteriami i grzybami. Gdy do naszego organizmu wtargną drobnoustroje chorobotwórcze, budzi się [układ odpornościowy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-odpornosciowy/uklad-odpornosciowy-budowa-jak-dziala-uklad-immunologiczny-aa-xnnz-1MgY-zw7e.html) (układ immunologiczny). Do walki stają białe ciałka krwi – [limfocyty](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/badania/limfocyty-normy-w-badaniu-krwi-jaka-role-w-organizmie-pelnia-limfocyty-aa-GG9u-JTWD-tUtD.html). Dzięki produkowanym przez siebie związkom chemicznym, czyli przeciwciałom, unieszkodliwiają chorobotwórcze drobnoustroje.

Jeśli limfocytów jest za mało, walka staje się nierówna. Zarazki mnożą się ponad miarę, co objawia się [kaszlem](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/objawy/kaszel-rodzaje-przyczyny-leczenie-aa-G2nb-UETo-CvpV.html), [katarem](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-oddechowy/katar-7-skutecznych-sposobow-leczenia-kataru-aa-Fpgq-jv5q-twhJ.html), wysoką [gorączką](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-odpornosciowy/goraczka-aa-4PQp-z5TJ-LHhT.html), [bólami głowy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/bol-glowy-to-czesto-objaw-powaznej-choroby-grozne-przyczyny-bolu-glowy-aa-Wgbo-fjL3-TYnK.html). By do tego nie dopuścić, warto zrobić coś, by wzmocnić naszą armię obronną, czyli układ odpornościowy. Ważne jest to zwłaszcza przed sezonem jesienno-zimowym.

**Wzmocnienie odporności: sen i wypoczynek**

Przemęczony organizm jest podatniejszy na infekcję. Dlatego nie wolno zarywać nocy, nie dosypiać. Dorosły człowiek potrzebuje ok. 8 godzin snu na dobę. Kiedy śpisz głęboko i nic cię nie wybudza, wzrasta liczba limfocytów w twoim organizmie. Warto wiedzieć, że powinno się wypoczywać w całkowitej ciemności i ciszy, bo tylko wtedy w szyszynce wydziela się [melatonina](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/hormony/melatonina-rola-w-organizmie-objawy-niedoboru-melatoniny-aa-HwYR-aN22-NyQj.html), która zapewnia m.in. prawidłowy rytm dobowy i  funkcjonowanie układu odpornościowego.To zła wiadomość dla tych, którzy pracują w nocy, a odsypiają w dzień. U takich osób poziom melatoniny jest obniżony, co może powodować, że częściej będą się przeziębiać. Kiedy śpisz, w pomieszczeniu powinno być bardzo cicho, bo hałas, nawet niezbyt głośny, ale trwający długo (np. szum urządzeń elektronicznych) zwiększa pozom adrenaliny w organizmie, a to powoduje stres i osłabia odporność.

Odporność organizmu osłabiają też sytuacje stresowe, życie w napięciu. System obronny jest ściśle powiązany z systemem nerwowym. Zdenerwowanie zakłóca ich współpracę. By do tego nie doszło, trzeba codziennie poświęcić trochę czasu na relaks, odprężenie, wyciszenie. Spotkania z przyjaciółmi, wyjścia do teatru czy kina to nie tylko sposób na świetne spędzanie czasu, ale też na... wzmocnienie odporności.Choć narażają cię na potencjalny atak przenoszonych przez innych ludzi wirusów i bakterii, to są też znakomitym treningiem dla układu immunologicznego. W czasie spotkań wypracowuje on bowiem nowe możliwości obrony, stając się jeszcze mocniejszy.Ogromną moc ma też śmiech. Głośny, serdeczny, angażujący całe ciało powoduje wzrost ilości przeciwciał. Poza tym śmiech przyczynia się do obniżenia poziom stresu, który osłabia odporność.

**Wzmocnienie odporności: ogranicz używki**

Alkohol i papierosy niszczą witaminy i zmniejszają ich wchłanialność (głównie [witaminy C](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/witamina-c-nie-tylko-na-przeziebienie-wlasciwosci-i-zastosowanie-witam-aa-GdaG-BQ2f-YivZ.html)) i mikroelementy, które wzmacniają nasze siły obronne. Chociaż [rzucenie palenia](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/rzucanie-palenia-jak-skutecznie-przestac-palic-bez-skutkow-ubocznych-aa-pDkm-MAXJ-Tc2L.html) jest trudne, na pewno warto choćby ograniczyć liczbę wypalanych papierosów.

**Wzmocnienie odporności: hartuj organizm**

Sprawdza się np. brodzenie w zimnej wodzie. Trzeba napełnić nią wannę tak, by sięgała do połowy łydek. Po kilkunastu minutach brodzenia trzeba stopy dobrze osuszyć i wymasować (można użyć balsamu rozgrzewającego).Od dawna zalecanym sposobem na hartowanie organizmu jest naprzemienny natrysk. Najpierw ciało polewamy ciepłą wodą (20-30 sekund), a potem chłodną (2-3 sekundy). Różnice temperatur trzeba zwiększać stopniowo i zawsze kończyć zabieg wodą o temperaturze ciała.

**Wzmocnienie odporności: aktywność fizyczna**

Doskonałą receptą na zwiększenie odporności jest aktywność fizyczna. Lekarze podpowiadają, że powinniśmy korzystać z wzoru: 3x30x130. Można go przetłumaczyć w następujący sposób – co najmniej 3 razy w tygodniu poświęcaj 30 minut na ruch. Wybieraj taki sposób aktywności, np. bieganie, jazda na rowerze, pływanie, by tętno osiągało wartość 130 uderzeń na minutę. Nigdy za wiele ruchu na świeżym powietrzu, dlatego warto codziennie energicznie [maszerować](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/treningi/treningi-ogolnorozwojowe/szybki-marsz-zalety-efekty-kalorie-jak-schudnac-maszerujac-aa-iRBb-aKdp-3LrX.html), np. w drodze do lub z pracy, przez pół godziny.

Jednak choć aktywność fizyczna jest podstawą zdrowego stylu życia, nie należy z nią przesadzać – wspomniane 30 minut dziennie wystarczy. Regularne [spacery](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/rekreacja/sporty-letnie/zalety-spacerowania-czyli-5-powodow-dla-ktorych-warto-isc-na-spacer-aa-XxeR-Epkx-LsZE.html), rekreacyjne [pływanie](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/rekreacja/plywanie/plywanie-wplyw-na-zdrowie-miesnie-i-odchudzanie-zalety-style-i-nauka-plywania-aa-VdMW-33dp-JK58.html), [slow jogging](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/treningi/bieganie/co-to-jest-slow-jogging-i-na-czym-to-polega-aa-6bqv-p9Wa-FGe1.html) czy [jazda na rowerze](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/rekreacja/rower/zdrowotne-zalety-jazdy-na-rowerze-aa-hwns-uMqE-JQbd.html) wzmocnią odporność i sprawią, że rzadziej będziesz chorować na dolegliwości górnego odcinka układu oddechowego.

Jeśli jednak wysiłek będzie zbyt duży, a w mięśniach powstanie sporo kwasu mlekowego powodującego następnego dnia ból (czyli popularne [zakwasy](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/sposoby-na-zakwasy-jak-pozbyc-sie-zakwasow-aa-fm5K-DScq-cGTQ.html)), twoja odporność nie tylko się nie wzmocni, ale wręcz osłabnie. To dlatego, że oprócz kwasu mlekowego podczas intensywnych ćwiczeń wytwarza się także [kortyzol](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/hormony/kortyzol-powyzej-i-ponizej-normy-interpretacja-wynikow-aa-dfmy-bTmf-3Xny.html), hormon stresu, który wpływa destrukcyjnie na układ immunologiczny człowieka. A stres jest największym wrogiem odporności.

**Wzmocnienie odporności: dieta**

W diecie wzmacniającej odporność powinny się znaleźć warzywa i owoce, które obfitują w tzw. [antyoksydanty](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/diety/antyoksydanty-w-diecie-antyrakowej-lista-produktow-bogatych-w-przeciwu-aa-vPGX-PiHh-4AqT.html) (przeciwutleniacze), a które – walcząc z [wolnymi rodnikami](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/objawy/czym-sa-wolne-rodniki-i-jakie-choroby-powoduja-aa-eVZY-CZTD-YMur.html) – sprzyjają naszej odporności. Są to głównie witaminy [A](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/witamina-a-wlasciowosci-i-zastosowanie-w-kosmetyce-aa-vbx2-QKN5-2ASC.html), C i [E](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/witamina-e-wlasciwosci-i-zaststosowanie-witaminy-e-aa-Hkox-DBUy-Hic3.html), zawarte m.in. w [marchwi](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/marchew-wlasciwosci-odzywcze-jakie-witaminy-ma-marchew-aa-BQzm-jPM7-YBxJ.html), [szpinaku](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wlasciwosci-lecznicze-szpinaku-liscie-szpinaku-chronia-przed-rakiem-i-aa-BZYG-6ZQH-rMUx.html), [brokułach](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/brokuly-wlasciwosci-iwartosci-odzywcze-dlaczego-warto-jesc-brokuly-aa-uxBd-xupY-JteG.html), [pomidorach](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/pomidory-koktajl-witamin-i-mineralow-aa-SLno-TKmA-rJdR.html), [papryce](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/papryka-slodka-i-ostra-wlasciwosci-lecznicze-i-wartosci-odzywcze-w-pap-aa-peon-7c7e-gNju.html) (zwłaszcza czerwonej), cytrusach oraz [porzeczkach czarnych](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/czarne-porzeczki-wlasciwosci-zdrowotne-aa-9SYC-fNiS-pnzF.html), [czerwonych](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/czerwone-porzeczki-dobre-dla-zdrowia-jakie-witaminy-mineraly-aa-8N7X-6g4c-SMnQ.html) i [truskawkach](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/truskawki-dobre-dla-zdrowia-i-urody-jakie-witaminy-mineraly-zawieraja-aa-UExN-MSnh-qeqP.html) (także mrożonych).

Pamiętaj o [kiszonkach](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/kiszonki-to-najlepszy-probiotyk-aa-H7ZC-EZKn-Uj6Q.html) - wzbogacenie codziennego jadłospisu w żywność zawierającą naturalne probiotyki to jeden z lepszych sposobów na zapewnienie sobie zdrowych jelit i... wzmocnienie odporności. W jelitach znajduje się bowiem najwięcej limfocytów, które chronią organizm przed różnymi patogenami. Stąd coraz częściej powtarzane stwierdzenie, że odporność zaczyna się w jelitach. [Kiszone ogórk](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/ogorki-kiszone-kalorie-wlasciwosci-i-zastosowanie-aa-84fc-pcjn-uQof.html)i, [kapusta kiszona](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/kapusta-kiszona-kalorie-wlasciwosci-i-zastosowanie-aa-xrTc-auWW-DS6C.html), buraki, [kwas chlebowy](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/kwas-chlebowy-wlasciwosci-zdrowotne-przepis-na-kwas-chlebowy-aa-2uMT-ovLL-ew1C.html) domowej roboty czy nawet naturalnie fermentowany [ocet jabłkowy](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/ocet-jablkowy-wlasciwosci-lecznicze-aa-Tji8-8x4z-ipim.html) dostarczają organizmowi miliony [bakterii probiotycznych](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/probiotyki-wlasciwosci-lecznicze-rodzaje-i-zrodla-aa-1uRL-UjXi-beqk.html), przywracając równowagę flory bakteryjnej w jelitach. Jednocześnie hamują rozwój patogenów i stymulują układ immunologiczny. W odpornościowej diecie nie może zabraknąć jogurtu naturalnego z żywymi kulturami bakterii, które pobudzają białe ciałka krwi do większej aktywności. Prowadzą jakby ćwiczenia na poligonie, przygotowując je do ewentualnej obrony.

Pomocny może być również [**miód manuka**](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/miod-manuka-lepszy-mgo-czy-umf-aa-zUwF-qo2V-iDBs.html)- jego antybakteryjne działanie zostało udowodnione m. in. w przypadku chorób górnych dróg oddechowych, jak [infekcje gardła](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/laryngologia/zapalenie-gardla-objawy-zapalenia-gardla-i-domowe-leczenie-aa-iwpx-oLcm-xd9s.html), kaszel, katar, chrypa czy [zapalenia zatok](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/laryngologia/zapalenie-zatok-przynosowych-przyczyny-objawy-leczenie-aa-xSLf-XH6d-JWYR.html).

[**Grzyby shiitake**](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/grzyby-shiitake-wlasciwosci-gdzie-kupic-i-jak-przyrzadzc-grzyby-shitak-aa-sJ5t-wMLJ-PaCo.html)**,** jak dowodzą badania amerykańskich naukowców, pobudzają do pracy leukocyty, czyli komórki układu odpornościowego. Dzieje się tak dzięki polisacharydowi o nazwie lentinan. Najlepiej sprawdza się on, gdy [przeziębienie](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/grypa-i-przeziebienie/przeziebienie-przyczyny-objawy-leczenie-aa-ZpoX-xhGn-1oU4.html) dopiero się zaczyna. Co więcej, shiitake mają też dużo witamin i aminokwasów wspomagających immunologiczne zdolności organizmu. Chińskie grzybki świetnie pasują jako dodatek do potraw z ryżu, makaronu, sosów i zup. Można je też suszyć i marynować.

**Postaw na** [**zupy**](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/5-powodow-dla-ktorych-warto-jesc-zupy-aa-XAjm-iq5D-Cx3h.html) - zwłaszcza na te zmiksowane na krem, do których można dodawać mnóstwo warzyw i przypraw, a wszystkie cenne substancje znajdujące się jarzynach znajdą się też na twoim talerzu. Zupy kremy sycą i rozgrzewają organizm od środka, a to podczas chłodnych dni jest jednym z czynników zwiększających odporność na przeziębienie. Właściwości rozgrzewające zupy można też podkręcić, dodając ostre przyprawy, np. [pieprz cayenne](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/pieprz-cayenne-wlasciwosci-lecznicze-i-odchudzajace-pieprzu-kajenskieg-aa-5aYw-5k4x-J6ac.html), [gałkę muszkatołową](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/galka-muszkatolowa-przyprawa-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-aa-eCEb-1HPz-KhTi.html), [curry](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/curry-przyprawa-wlasciwosci-i-zastosowanie-aa-sFf4-taii-vjv3.html), [chili](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/papryczka-chili-bogata-w-kapsaicyne-sluzy-zdrowiu-aa-9W7v-4p1W-W6VW.html) czy [imbir](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/cudowny-imbir-wlasciwosci-lecznicze-i-odchudzajace-imbiru-aa-VEwP-MsLg-ppKu.html). Ostre przyprawy mają ponadto właściwości bakteriobójcze i oczyszczające, co wzmacnia układ odpornościowy.

**Wzmocnienie odporności: zioła**

Zielarze także dokładają swoje przepisy do recept na odporność. Wydajność systemu immunologicznego podnoszą:

* **Żeń-szeń**

Najważniejszą substancją aktywną w korzeniu [żeń-szenia chińskiego](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/zen-szen-wlasciwosci-zdrowotne-zen-szen-na-potencje-pamiec-i-mocne-ser-aa-CM6D-C1yA-6A8a.html) (*Panax ginseng)* są glikozydy saponinowe – ginsenozydy. Pobudzają do działania limfocyty T, niszczące chorobotwórcze drobnoustroje. Ginsenozydy biorą też udział w przemianach hormonalnych, które regulują odpowiedź organizmu na stres. Ich działanie polega także na zwiększeniu zdolności hemoglobiny do przyłączania tlenu, co wspomaga zaopatrywanie narządów w tlen. Intensyfikując te procesy żeń-szeń sprawia, że wzrasta ilość energii i zdolność organizmu do wysiłku fizycznego i umysłowego, a także odporność na infekcje i zdolność do ich pokonywania.

* **Jeżowka purpurowa**

*Echinacea purpurea*, czyli [jeżówka](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/jezowka-echinacea-na-przeziebienie-i-nie-tylko-wlasciwosci-lecznicze-aa-EdPm-9BkW-uwbn.html) lub echinacea*,*działa przeciwzapalnie i pobudza odporność m.in. w infekcjach dróg oddechowych, grypie, infekcjach grzybiczych, opryszczce. Szczególnie wrażliwe na jej działanie są gronkowce i paciorkowce. Przypuszcza się, że zawarte w niej polisacharydy i kwas chikorowy stymulują aktywność limfocytów T i pobudzają proces fagocytozy, czyli niszczenia i usuwania patogenów przez makrofagi i granulocyty. Zwiększa też wydzielanie przez organizm [interferonu](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-odpornosciowy/interferon-dzialanie-leku-skutki-uboczne-stosowania-interferonu-aa-w2HG-4hwC-TBsB.html), substancji działającej przeciwwirusowo.

* **Aloes**

[Aloes](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/aloes-wlasciwosci-lecznicze-i-zastosowanie-aa-nn6U-uquU-tVc6.html) (*Aloe barbadensis*) stymuluje odporność na wiele sposobów. Zawiera sporo witamin (A, C, E, [B1](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/witamina-b1-tiamina-dzialanie-wystepowanie-i-dawkowanie-aa-NPHB-J3hW-Kbbd.html), [B2](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/witamina-b2-ryboflawina-dzialanie-skutki-niedoboru-i-nadmiaru-aa-cQ4y-5Rgi-uCd1.html), [kwas foliowy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/kwas-foliowy-witamina-b-9-wlasciwosci-jaka-jest-rola-kwasu-foliowego-aa-ojM5-RppZ-CQzi.html), [cholinę](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/cholina-witamina-b4-dzialanie-i-zrodla-wystepowania-aa-xy19-iHLD-6358.html), niacynę), niektóre z nich są silnymi przeciwutleniaczami. Dostarcza też wielu cennych minerałów. Ma właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalne, pomaga zmniejszyć ilość nieprzyjaznych bakterii w jelicie, utrzymując równowagę jelitowej flory bakteryjnej – to ostatnie jest kluczowe dla odporności. Ponadto polisacharydy zawarte w soku z aloesu pobudzają do działania makrofagi, komórki żerne układu odpornościowego, które niszczą drobnoustroje.

* **Wiesiołek dwuletni**

[Olej z nasion wiesiołk](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/metody-alternatywne/olej-z-wiesiolka-wlasciwosci-lecznicze-i-kosmetyczne-wiesiolka-aa-XhwN-X9BL-XhMN.html)a (*Oenothera biennis*) ma wiele zastosowań – od zapobiegania [miażdżycy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/miazdzyca-objawy-skutki-profilaktyka-i-leczenie-arteriosklerozy-aa-xqzc-DdZt-eRzg.html), redukowania stanów zapalnych, leczenia dolegliwości żołądka i jelit, łagodzenia [napięcia przedmiesiączkowego](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-kobiece/pms-zespol-napiecia-przedmiesiaczkowego-przyczyny-objawy-leczenie-aa-Siqe-G9dJ-aAbq.html) i objawów [menopauzy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-kobiece/co-to-jest-menopauza-i-jakie-sa-objawy-klimakterium-aa-7XtU-Sgng-Qg4K.html), po lecznicze działanie na skórę. Substancją czynną wiesiołka jest kwas gamma-linolenowy (GLA) z grupy omega-6, wpływający m.in. korzystnie na równowagę hormonalną organizmu (co przyczynia się pośrednio do wzmocnienia odporności). Zaobserwowano także, iż kwas GLA jest skuteczny w profilaktyce raka piersi – hamuje aktywność genu odpowiedzialnego za wzrost komórek rakowych.

* **Czystek**

[Czystek](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/metody-alternatywne/czystek-ziolo-prawdziwe-wlasciwosci-zdrowotne-czystka-aa-LEG9-r7WY-XPBK.html) wspomaga odporność przede wszystkim dzięki wysokiej zawartości polifenoli – silnych przeciwutleniaczy o właściwościach antyoksydacyjnych, czyli neutralizujących wolne rodniki oraz hamujących powstawanie i rozwój stanów zapalnych w organizmie. Nie ma jednak dowodów, że czystek zwalcza wirusy, jednak w badaniach in vitro (Grecja, Portugalia, Hiszpania) zaobserwowano, że olejek eteryczny uzyskany z liści czystka kreteńskiego wykazuje potencjalne właściwości przeciwbakteryjne i grzybobójcze. Pojedyncze badanie z Lipska udowodniło ponadto, że olejek ten hamuje wzrost bakterii [boreliozy.](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-zakazne/borelioza-objawy-i-leczenie-boreliozy-aa-6eMk-Jknh-Z32E.html)

**Wzmocnienie odporności: suplementy diety**

Łykaj [witaminę D](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/witamina-d-wlasciwosci-i-dzialanie-witaminy-d-aa-WrK7-ryHr-P2n8.html). O ile wiosną i latem nie brakuje jej w organizmie, gdy spędzamy sporo czasu na świeżym powietrzu, o tyle już podczas chłodnych miesięcy roku w naszych szerokościach geograficznych wszyscy cierpimy na jej niedobór. A gdy w organizmie jest za mało witaminy D, łatwiej zachorować na [grypę](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/grypa-i-przeziebienie/grypa-objawy-czy-masz-objawy-grypy-aa-xtJB-mFdp-iQp3.html) i się przeziębić. To dlatego, że wpływa ona bezpośrednio na aktywność limfocytów i sprawia, że lepiej radzą sobie z różnymi patogenami.

Od października do maja sięgaj więc po suplementy diety z witaminą D. Wzbogać też codzienne menu w zawierające ją produkty, np. [masło](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/czy-maslo-jest-zdrowe-wszystko-o-masle-aa-pgH8-nYEk-aUqo.html), żółtko jajka i tłuste [morskie ryby](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/ryby-morskie-ktore-gatunki-sa-jadalne-aa-PjrG-8Dca-2NXB.html).

Na rynku dostępnych jest także wiele preparatów podnoszących odporność zawierających wyciągi roślinne ([czarny bez](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/czarny-bez-wlasciwosci-i-dzialanie-przepis-na-sok-z-czarnego-bzu-aa-QJy1-S43X-jLyb.html), echinacea, [dzika róża](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/metody-alternatywne/dzika-roza-niezwykle-bogate-zrodlo-witaminy-c-aa-DP21-fQSR-BtEd.html), [acerola](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/metody-alternatywne/acerola-skarbnica-witaminy-c-wlasciwosci-zdrowotne-i-odzywcze-aceroli-aa-4L5J-LMy7-Pz9Y.html)), rutynę, witaminę C, probiotyki.

Do ich działania należy jednak podchodzić z rezerwą. Skuteczności części tych specyfików nie potwierdzono w rzetelnych badaniach, bywają natomiast przeciwwskazania do ich stosowania i zdarzają się interakcje z innymi substancjami (dotyczy to np. wyciągu z pestek grapefruita). Warto przed ich kupnem i zastosowaniem skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, bo nie tylko nie wspomogą naszej odporności, a jeszcze zaszkodzą.