

O czynnikach obniżających naszą odporność

Okazuje się, że na ochronę przed infekcjami wpływ ma nie tylko częste mycie rąk i unikanie kichania osób z naszego otoczenia. Równie istotne są codzienne nawyki i przyzwyczajenia, które niszczą odporność w sposób, którego nie jesteśmy świadomi. Jakimi zachowaniami szczególnie szkodzimy własnemu systemowi immunologicznemu?

Przesadzasz z antybiotykami

Polska znajduje się w pierwszej dziesiątce krajów świata, o najwyższym spożyciu antybiotyków. Szacuje się, że w okresie jesienno-zimowym sprzedaż antybiotyków w polskich aptekach wzrasta średnio cztery razy w porównaniu z pozostałymi porami roku. Dzieje się tak m.in. dlatego, że choć antybiotyki są skuteczne w zwalczaniu infekcji bakteryjnych, z jakiegoś powodu stosuje się je również w np. wywoływanych przez wirusy przeziębieniach czy grypie, pomimo że w ich przypadku nie przynoszą poprawy zdrowia.

Antybiotyki wpływają natomiast fatalnie na obniżenie odporności organizmu. Przede wszystkim niszczą naturalną florę bakteryjną w jelitach, która chroni przed chorobami, a nikt niemal do niedawna jeszcze tych zniszczeń nie próbował nawet naprawiać suplementacją probiotyczną. Poza tym antybiotyki prowadzą do powstawania i namnażania się w organizmie szczepów bakterii odpornych na ich działanie. To na tyle poważny problem, że Światowa Organizacja Zdrowia uznała go za jedno z najważniejszych zagrożeń dla współczesnej medycyny.

Za mało się śmiejesz

Śmiech podnosi ciśnienie krwi, przyspiesza tętno, zwiększa dotlenienie organizmu, obniża ilość hormonów stresu oraz pobudza działanie układu odpornościowego. Wątpliwości co do ostatniej kwestii nie pozostawiają badania przeprowadzone na amerykańskim uniwersytecie Loma Linda. Pracujący tam naukowcy poddali obserwacji dziesięciu zdrowych mężczyzn, którym kazali przez godzinę oglądać śmieszny komedię. Następnie badając reakcje ich organizmów stwierdzili, że śmiech wyzwała pozytywne emocje, które obniżają poziom tzw. hormonów stresu,

zapobiegając w ten sposób gorszej pracy układu immunologicznego. To jednak nie wszystko, bo śmiech niejako „zmusza” go do bardziej wydajnej pracy i zwiększonej produkcji limfocytów T odpowiadających za zwalczanie chorobotwórczych wirusów i bakterii.

Unikasz przyjaciół, nie budujesz szczerych relacji

Okazuje się, że dla sprawnie działającego układu odpornościowego, niezwykle istotne są zawierane przez nas przyjaźnie i przebywanie z serdecznie do nas nastawionymi ludźmi.

Badania naukowe pokazują, że osoby mające mniej „szczerych relacji międzyludzkich” w domu, w pracy i społeczeństwie, chorują częściej niż ich bardziej towarzyscy znajomi. W jednym z badań naukowcy obserwowali zdrowie 276 osób w wieku od 18 do 55 lat. Okazało się że ci, którzy utrzymywali bliskie, przyjacielskie relacje z minimum szóstką osób, byli ok. cztery razy lepiej chronieni przed infekcjami niż osoby z mniejszą liczbą przyjaciół.

Niewysypianie się

„Zarywanie nocy” ma negatywny wpływ na odporność. Doskonałym tego przykładem są studenci, którzy zaczynają chorować wkrótce po tym, jak zdadzą egzaminy do których uczyli się, „zarywając” kilka nocy z rzędu. Naukowcy podejrzewają, że ma to związek ze zmniejszonym wydzielaniem cytokin i histamin odpowiedzialnych za zwalczanie chorób. Naukowcy z Uniwersytetu Chicagowskiego odkryli, że ludzie którzy przez tydzień spali zaledwie cztery godziny produkowali o połowę mniej przeciwciał zwalczających gripę w porównaniu z tymi, którzy spali 7-8 godzin.

Badanie mierzące wpływ długości i jakości snu na odporność prowadzili również amerykańscy badacze z uniwersytetu w Pittsburgu. Przez 4 lata obserwowali ponad 150 zdrowych osób w wieku od 21 do 55 lat. Okazało się, że ci którzy mieli kłopoty ze snem byli niemal trzy razy bardziej podatni na działanie chorobotwórczych wirusów, a infekcje rozwijały się u nich pięć razy szybciej niż u osób śpiących bez problemów.

Myślisz pesymistycznie

Osoby pesymistycznie nastawione do życia, które zawsze widzą szklankę do połowy pustą, a nie pełną, którzy podejrzewają innych o złe

intencje, statystycznie żyją krócej i cieszą się gorszym zdrowiem niż ich znajomi-optimiści.

Badania prowadzone na uniwersytecie w Los Angeles wykazały, że ci studenci prawa, którzy rozpoczęli pierwszy semestr nauki nastawieni optymistycznie mieli więcej limfocytów T, czyli komórek układu odpornościowego wzmacniających odpowiedź immunologiczną organizmu oraz silniejsze komórki NK (z języka angielskiego „natural killers”, czyli naturalni zabójcy, ze względu na rolę unicestwiania komórek zakażonych wirusami i niektórych komórek nowotworowych), również należących do układu odpornościowego, niż studenci, którzy swoją uczelnią (i nie tylko) przyszłość widzieli w sposób bardziej pesymistyczny.

Jednym z powodów takiego stanu rzeczy może być to, że optimiści i ufający innym ludziom zazwyczaj lepiej o siebie dbają. Nie mniej istotny wydaje się jednak fakt, że nadmiar kortyzolu zwanego hormonem stresu, którego osoby z nastawieniem pesymistycznym mają więcej, osłabia działanie systemu immunologicznego.

Masz negatywne nastawienie do partnera

Badacze ze wspomnianego uniwersytetu w Los Angeles twierdzą również, że bieżące rozwiązywanie konfliktów i nieporozumień, które pojawiają się w związku może zwiększać odporność. Pod warunkiem jednak, że robi się to konstruktywnie i z pozytywnym nastawieniem do partnera.

Naukowcy poprosili 41 szczęśliwych par, aby przez kwadrans omawiały bieżące problemy w ich małżeństwach. W tym czasie byli oni podłączeni do aparatury, która mierzyła im ciśnienie krwi, tętno oraz odpowiadające za odporność białe krwinki. U wszystkich wyniki były podobne do tych, jakie obserwuje się podczas niezwykle korzystnej dla zdrowia i funkcjonowania układu odpornościowego umiarkowanej aktywności fizycznej. Z kolei pary, które swoje konflikty rozwiązywały w atmosferze obelg, sarkazmu i wspólnego wytykania sobie błędów, miały mniejszą liczbę walczących z wirusami komórek NK i wyższy poziom hormonów stresu, a powrót do „stanu normalnego” zajmował im o 40 proc. więcej czasu niż parom, którym podczas kłótni udało się utrzymać pozytywne nastawienie do partnera.

Żyjesz w poczuciu winy

Pomimo, że nie jest to prawda zbyt poprawna politycznie, to wieloletnie badania przeprowadzane na odbywających bardzo długie kary więźniach dowodzą, że Ci, którzy cierpią wyrzuty sumienia za popełnione uczynki lub choćby zmarnowanie sobie życia - mają znacznie niższą odporność od tych kolegów ze spacernika, którzy nie mają sobie wiele do zarzucenia. Organizmy łotrów, bezwstydników i grzeszników niepokajanych radzą sobie z chorobami somatycznymi lepiej, niż osób, które jednak korzystają na co dzień z czegoś takiego jak sumienie. Podobnie z osobami zakompleksionymi, o niskim poczuciu wartości i zadeklarowanymi pesymistami. Ich immunologia jest zauważalnie gorsza.

Nie nosisz własnego długopisu

Posiadanie własnego długopisu, zapalniczki i innych tego rodzaju przedmiotów, a co za tym idzie - brak konieczności pożyczania ich od innych osób znacznie zmniejsza ryzyko zakażenia.

Zarazki wywołujące przeziębienie i grypę są łatwo przekazywane poprzez kontakt bezpośredni, do którego dochodzi m.in. podczas podawania ręki i przekazywania sobie różnych przedmiotów. Oznacza to, że za każdym razem, kiedy udaje ci się uniknąć dotykania publicznie dostępnych rzeczy, np. długopisów na poczcie lub w banku, obniża się ryzyko złapania infekcji.

Niestety ściskanie wielu dłoni też znacznie podnosi ryzyko zarażenia.

Poruszasz się głównie autem

Osoby aktywne fizycznie mają lepszą odporność i rzadziej chorują. Warto uświadomić sobie, że nie jest to jedynie często powtarzany banał ale potwierdzony już przez poważne badania naukowe fakt. Regularna aktywność dotlenia, poprawia krążenie, dodaje energii i pobudza produkcję komórek odpornościowych. Amerykańscy badacze porównali obecność w pracy osób regularnie spacerujących oraz tych, którzy niemal wszędzie podjeżdżali samochodem. Okazało się, że ci drudzy średnio dwa razy w ciągu czterech miesięcy brali wolne z powodu choroby. Przy tej okazji warto uświadomić sobie, że określenie „ruch na świeżym powietrzu” nie musi oznaczać godzinnego joggingu. Wystarczy kilkunastominutowy spacer szybkim krokiem z i do pracy.

Kontakt z nami:

tel: +48 790 010 702

e-mail: kolagenbiuro@gmail.com

www.koszalinkolagen.colwayinternational.com

www.zdrowiej.net.pl

www.kolagenotwoc.colwayinternational.com