



Jak naturalnie wspierać odporność?

Dowiedz się czym jest odporność, jak działa układ immunologiczny, co wpływa na odporność oraz poznaj kilka kroków budowania zdrowia od środka!

Spis treści

Czym jest odporność i jak działa układ immunologiczny? _____	3
Co wpływa na odporność? _____	5
Droga do zdrowia i odporności _____	6
Postaw ważny krok na drodze do zdrowia _____	12

Zacznijmy od początku...

Czym jest odporność i jak działa układ immunologiczny?

Odporność to naturalna obrona organizmu przed patogenami, takimi jak bakterie, wirusy czy inne drobnoustroje chorobotwórcze. Skuteczna ochrona przed infekcjami i utrzymanie zdrowia, wymagają sprawnego funkcjonowania Twojego układu immunologicznego. Każdy człowiek posiada dwa rodzaje odporności: **nieswoistą i swoistą.**

Odporność nieswoista jest z Tobą od urodzenia i działa jako pierwsza linia obrony w bardzo prosty sposób - wykorzystuje naturalne bariery ochronne organizmu. Ten rodzaj odporności nie ma zdolności rozpoznania patogenu (dokładnie antygeny) ani pamięci o nim. Walczy ze wszystkimi drobnoustrojami chorobotwórczymi przy użyciu tych samych barier:

● fizycznych

zaliczamy do nich skórę, błony śluzowe przewodu pokarmowego, dróg oddechowych, czy moczowych. Są one pierwszą przeszkodą mechaniczną, którą patogeny muszą pokonać, by dostać się do wnętrza organizmu.

● chemicznych

są nimi wydzieliny, takie jak pot, łój, łzy, czy kwas solny w żołądku, ale także mikrobiota jelitowa.

Kiedy drobnoustrojom chorobotwórczym udaje się przedostać przez bariery fizyczne oraz chemiczne i wniknąć do wnętrza, do walki wkracza **odporność swoista.**

Produkuje ona komórki obronne, takie jak: limfocyty T i B oraz makrofagi. Gdy zwalczą one patogeny, we krwi pozostaje grupa limfocytów nazywanych komórkami pamięci.

W przypadku ponownego wtargnięcia drobnoustrojów potrafią one szybko je rozpoznać i wyprodukować odpowiednie przeciwciała, by nie dopuścić do rozwoju infekcji.

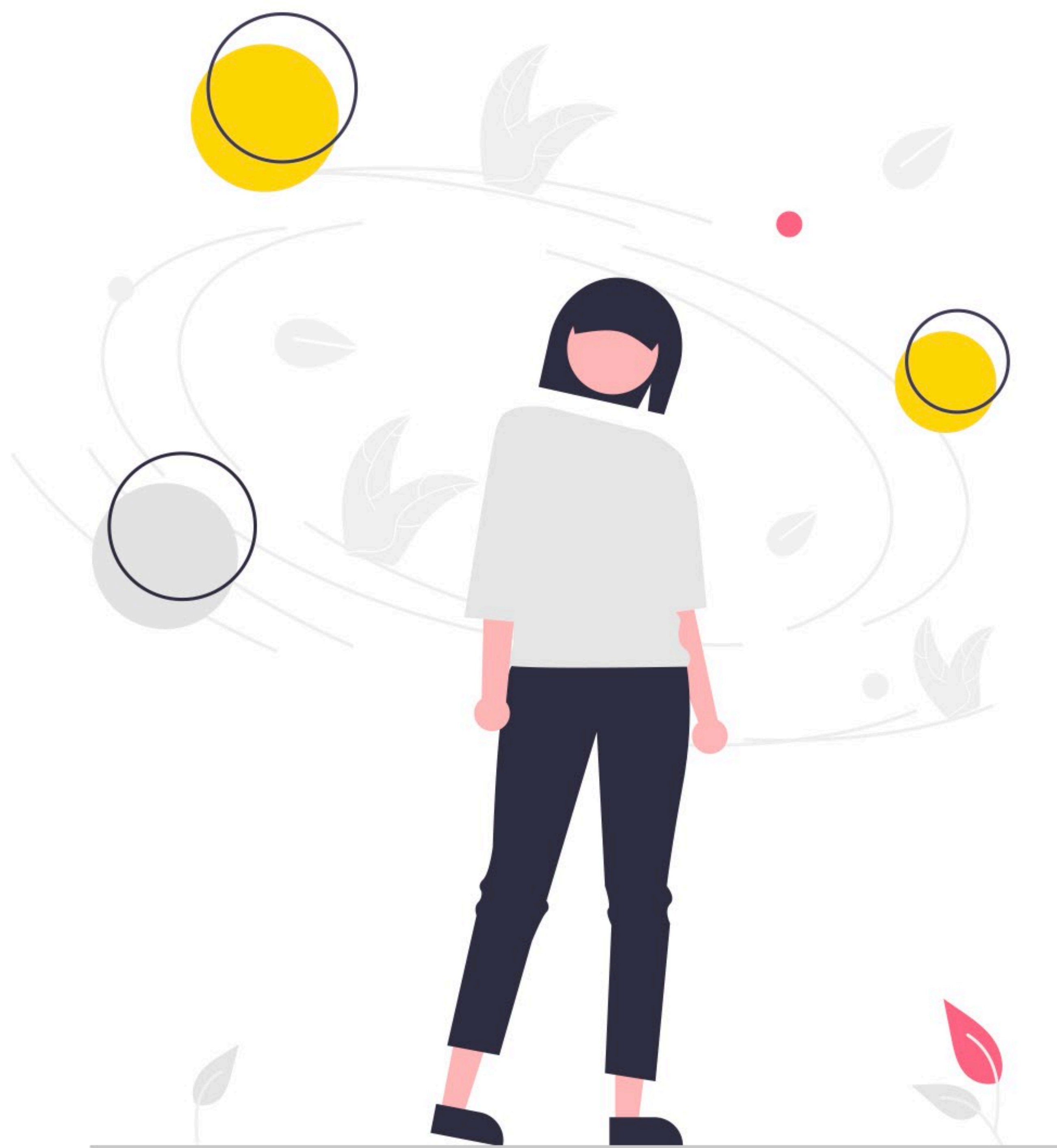
Znasz już podstawowe mechanizmy działania układu immunologicznego.
Czas ustalić, skąd odporność się bierze?

Źródłem odporności jest Twoje wnętrze

Z układem immunologicznym zwykle kojarzone są narządy limfatyczne, takie jak: szpik kostny, grasicca, śledziona, węzły chłonne. Warto jednak pamiętać, że ponad 70% odporności pochodzi z Twojego brzucha!

Jak to możliwe? We wnętrzu każdej osoby znajduje się układ odpornościowy związany z przewodem pokarmowym, nazywany GALT (od ang. *gut-associated lymphoid tissue*). Jest on największą, wysoce wyspecjalizowaną częścią układu immunologicznego. Prawidłowe działanie GALT zapewnia mikrobiota jelit (dawniej mikroflora). Są to wszystkie mikroorganizmy - głównie bakterie oraz grzyby, które fizjologicznie (naturalnie) występują w przewodzie pokarmowym. Mikrobiota aktywuje mechanizmy odporności swoistej. Wpływa na dojrzewanie limfocytów B, produkcję przeciwciał, powstawanie limfocytów T. To nie wszystko. Mikrobiota tworzy dodatkową warstwę ochronną na powierzchni nabłonków i skóry. Wytwarza substancje o działaniu przeciwzapalnym, przeciwdrobnoustrojowym (np. kwas solny, nadtlenek wodoru, czy beta-defensyny), witaminy (głównie z grupy B) i hormony, których nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć.

Wiedząc o tym, nie zaskoczy Cię już, że **odporność i zdrowie trzeba wspierać od środka – w jelitach**. Pojawia się jednak pytanie, jak to zrobić? Zanim na nie odpowiemy, musimy jeszcze wspomnieć o czynnikach, wpływających na Twoją odporność i mikrobiotę.



Co wpływa na odporność?

O sprawnym działaniu układu odpornościowego i mikrobioty decyduje wiele czynników. Oczywiście niektóre z nich są od nas niezależne, takie jak: geny, wiek czy płeć. Dobra wiadomość jest jednak taka, że na wiele z nich masz realny wpływ, praktycznie każdego dnia. Są to:

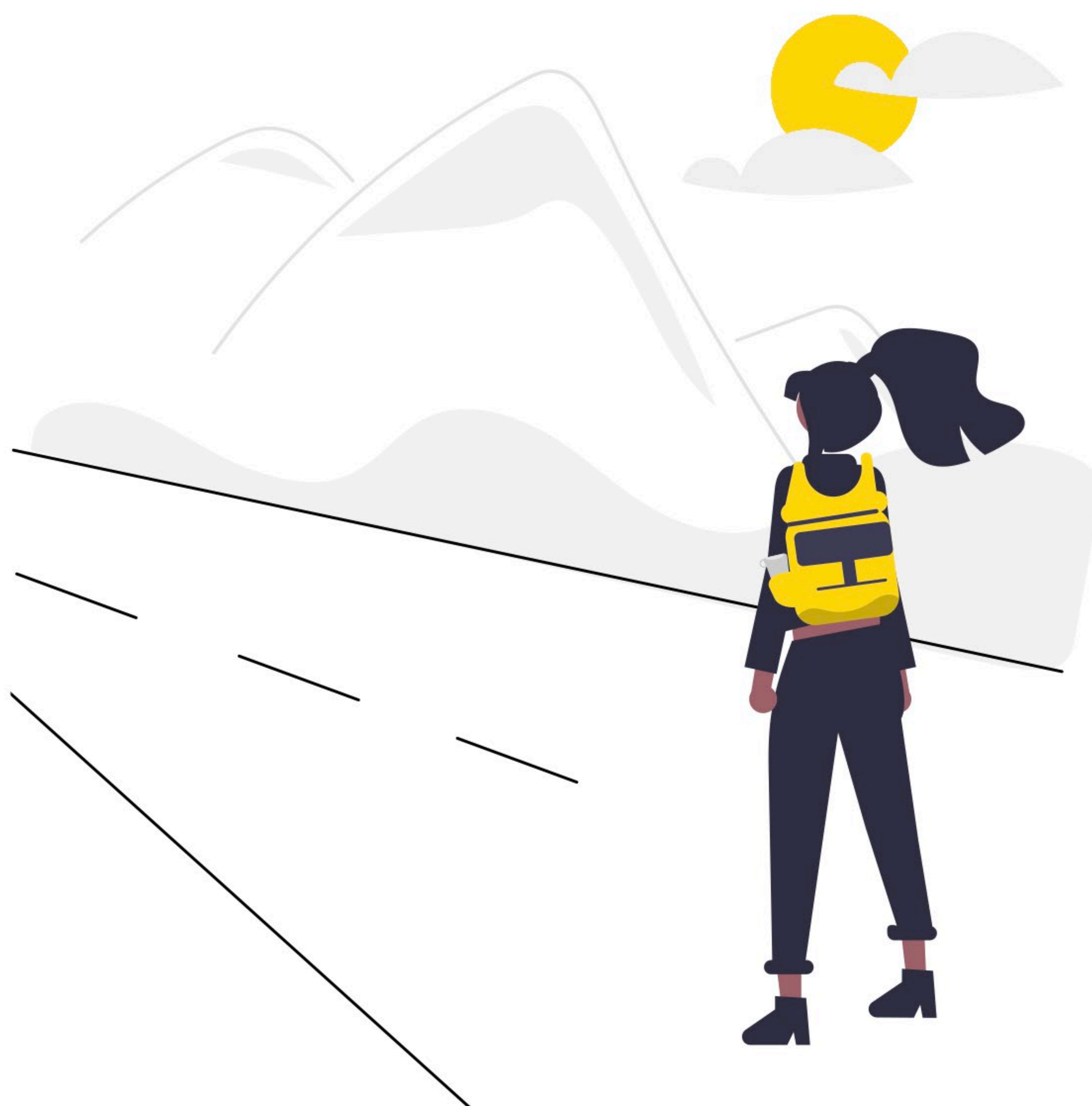
- **radzenie sobie ze stresem,**
- **sen,**
- **aktywność fizyczna,**
- **dieta.**

Droga do zdrowia i odporności

Krok 1

Wrzuć na luz

Stres jest nieodłączną częścią życia. Pęd życia, presja, trudne sytuacje życiowe, nadmiar obowiązków, sprawiają, że jego poziom narasta i może przekroczyć indywidualne zdolności do radzenia sobie z nim. Warto pamiętać, że stres nie jest jedynie stanem psychologicznym. Powoduje szereg reakcji fizjologicznych i biochemicznych.



Na skutek stresu organizm wydziela różne hormony, m.in. kortyzol. Co więcej, nie tylko bodźce psychologiczne powodują reakcję stresową. Stresem dla organizmu może być również uraz, choroba, czy nadmierna aktywność fizyczna. Niezależnie od źródła stresu, wpływa on negatywnie na układ odpornościowy i obniża możliwości obronne organizmu. Osoby zestresowane mają zwiększoną podatność na infekcje różnych układów i są narażone na ich cięższy przebieg.

Jeśli chcesz zadbać o swoje wnętrze i odporność, koniecznie zastanów się, jak radzisz sobie ze stresem. Znajdź metodę, która pomaga Ci regulować napięcie psychofizyczne - zacznij od małych kroków:

- Zrób dla siebie coś miłego lub pomyśl o czymś, co sprawia Ci przyjemność.
- Okazuj sobie wyrozumiałość.

- Pamiętaj, że możesz prosić o pomoc innych.
- Podziel się swoimi przeżyciami z bliskimi Ci osobami.
- Daj sobie czas „offline” – bez komputera i telefonu.
- Odpoczywaj i wysypiaj się.
- Spędzaj czas w naturze.

Czujesz gotowość na większy krok?

Spróbuj medytacji, praktyki uważności, spacerów, świadomego oddechu, czy jogi. Poszukaj aktywności fizycznej, która sprawia Ci przyjemność. Pamiętaj, że o pomoc w radzeniu sobie ze stresem i emocjami możesz zwrócić się do psychologa/-żki lub psychoterapeuty/-ki.

Krok 2

Śpij i śnij

Odpowiedź większości komórek układu odpornościowego jest najintensywniejsza w nocy! Podczas głębokiego snu bez wybudzeń wzrasta ilość limfocytów w organizmie. Z kolei brak wypoczynku nocnego uniemożliwia regenerację organizmu, co przekłada się na wzrost zapadalności na infekcje. Zarówno niska jakość snu, jak i mała ilość, osłabiają zdolność układu odpornościowego do walki z patogenami. Badania naukowe donoszą, że osoby, które śpią mniej niż 6 godzin/dobę, narażone są na infekcje górnych dróg oddechowych nawet 4-krotnie bardziej niż osoby śpiące 7-9 godzin.

To możesz zrobić już dziś:

- Ostatnią kawę wypij najpóźniej o 14:00.
- Śpij i wypoczywaj w całkowitej ciemności i ciszy.
- Ogranicz użycie ekranów (telefonów, telewizora, komputera) przynajmniej na 2 godziny przed snem.
- Zjedz lekką kolację przynajmniej 2 godziny przed pójściem spać.
- Zaplanuj zaśnięcie tak, by przespać około 7-9 godzin.

Krok 3**Poruszaj się, jak lubisz**

Umiarkowana aktywność fizyczna, 3-4 razy w tygodniu, w znaczący sposób podnosi odporność organizmu i obniża częstość infekcji, a w przypadku ich wystąpienia, łagodzi przebieg.

Znaczące efekty możesz dostrzec już po 3 miesiącach regularnych ćwiczeń! Pamiętaj, że nawet jednorazowy wysiłek ma sens. Największe korzyści wynikające ze zwiększenia aktywności fizycznej obserwuje się u osób starszych i dotychczas prowadzących siedzący tryb życia.

Krok 4**Karm swoje wnętrze**

Codzienny sposób odżywiania ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia. Niedobór witaminy C, karotenoidów, polifenoli i błonnika zwiększa częstość występowania infekcji. Dla wsparcia odporności ważne są witaminy: z grupy B (kwas foliowy, B6, B12), A, C, D i E oraz składniki mineralne: miedź, żelazo, magnez i selen. Znajdziesz je przede wszystkim w świeżych warzywach i owocach. Ponadto, dieta bogata w warzywa i owoce obniża znacząco poziom markerów stanu zapalnego.

Istotna jest także odpowiednia podaż makroskładników: białek, tłuszczów w tym kwasów omega-3, ale również węglowodanów. Dla wsparcia odporności najlepiej sprawdza się białko pochodzenia roślinnego.

Pamiętaj, że rodzaj tłuszczu w pożywieniu ma znaczenie. Szczególne działanie przeciwzapalne wykazują kwasy omega-3. Są one równie ważne dla funkcjonowania układu nerwowego i krwionośnego, a także wzroku. Omega-3 stosuje się w leczeniu i profilaktyce chorób alergicznych i autoimmunologicznych. Bogactwem kwasów omega-3 są tłuste ryby: łosoś, halibut, makrela, śledź, tuńczyk, a także: migdały, orzechy włoskie, algi morskie oraz niektóre oleje roślinne, np. lniany.

Oto kilka porad od nas:

- Włącz do swojej diety rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica, fasola), a także orzechy, pestki i nasiona.
- Jedz różnorodnie i kolorowo.
- Używaj ziół.
- Wybieraj warzywa i owoce sezonowe.
- Dostarczaj kwasy omega-3.

Warto wiedzieć, że każdy organizm jest inny. U niektórych osób, nawet zdrowo odżywiających się, pewne produkty powodują reakcję zapalną. Mówimy wtedy o nadwrażliwościach pokarmowych (inaczej nietolerancjach, alergiach opóźnionych). W takiej sytuacji, by obniżyć stan zapalny w organizmie, konieczna jest czasowa eliminacja produktów powodujących nadwrażliwości (np. glutenu, jaj, nabiału). By sprawdzić, czy występują nadwrażliwości pokarmowe, wykonujemy badanie ImuPro. Na podstawie wyniku badania można wprowadzić indywidualnie dopasowaną dietę eliminacyjną, która pozwala na wyciszenie stanu zapalnego, wsparcie układu odpornościowego i poprawę samopoczucia.

Krok 5

Zaproś do pomocy mikroorganizmy o wielkiej mocy

Jak już wspomnieliśmy, w Twoich jelitach żyją organizmy mikroskopijnej wielkości. Choć prawdopodobnie nie myślisz o ich funkcjonowaniu na co dzień, zapewniamy Cię, że mają one wiele (super)mocy! Gdy żyją w równowadze, to są gotowe do pomocy. Mogą wtedy robić dużo dobrego dla Twojej odporności. Niestety żyjemy w warunkach, które zaburzają tę równowagę, a wtedy układ immunologiczny sobie nie radzi.

My jednak znamy sposoby na stworzenie środowiska sprzyjającego mikrobiocie i przywrócenie zdrowego balansu od środka. Zebraliśmy je dla Ciebie tutaj:

- Jedz produkty bogate w błonnik pokarmowy. Błonnik jest fermentowany w jelitach. W procesie tym mikrobiota produkuje krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA), które modulują działanie układu immunologicznego i działają przeciwzapalnie. Dobrym źródłem błonnika są: szparagi, cykorię, cebulę, czosnek, płatki owsiane, mało dojrzałe banany, schłodzone ziemniaki, makarony, ryż.
- Ogranicz produkty bogate w nasycone kwasy tłuszczowe i cukry proste, produkty wysokoprzetworzone, takie jak: fast foody, chipsy, słodczy, gotowe dania i przekąski z bardzo długim składem.

Wybieraj zdrowsze alternatywy: domowe burgery z mięsa lub roślin strączkowych, pieczone w piekarniku frytki z warzyw, chrupki z soczewicy, orzechy, świeże lub suszone owoce. Jeśli nie masz czasu na gotowanie, wybieraj gotowe dania, których skład jest krótki i prosty.

- Ogranicz spożycie alkoholu. Możesz zastąpić go doskonałymi propozycjami zdrowych napojów np. kombuchą, lemoniadą z herbatą matcha, czy chmielem, naturalnymi sokami musującymi.
- Zmniejsz spożycie białka zwierzęcego, w tym czerwonego mięsa. Zamiast tego wprowadź posiłki bogate w białko roślinne ze strączków, które najbardziej lubisz.
- Pamiętaj o suplementacji witaminy D3. Zaczynj od sprawdzenia poziomu witaminy D we krwi i poproś lekarza o dobranie dawki suplementacji odpowiednio do wyniku badania.
- **Dostarczaj odpowiednie bakterie prozdrowotne do swojego wnętrza.**

Zdrowy styl życia, jedzenie kiszzonek, jogurtów, kefirów to zwykle za mało. Aby wspierać mikrobiotę, przywrócić odporność i zdrowie od środka warto zastosować probiotykoterapię. Jak to zrobić? Przede wszystkim probiotyk powinien zawierać przebadane klinicznie szczepy bakterii prozdrowotnych. Oprócz tego należy go dobrać odpowiednio do **Twoich indywidualnych potrzeb**.

Nawet najlepszej jakości probiotyk nie jest dobry dla wszystkich. Wnętrze każdej osoby jest przecież inne, również w skali mikro. Każdy człowiek ma swój unikalny świat wewnętrznych mikroorganizmów – dokładnie tak, jak odcisk palca. Dwie różne osoby, nawet z tą samą diagnozą, mogą potrzebować zupełnie odmiennego zaopiekowania. Właśnie dlatego zespół naszych specjalistów zapewnia holistyczne podejście, badanie mikrobioty i indywidualnie dopasowuje probiotykoterapię.

W przypadku częstych infekcji zaczynamy od szczegółowego wywiadu zdrowotnego i wykonania badania Mikrobiota jelit. Wystarczy jedna próbka kału, by określić stan mikrobioty stojącej na straży odporności: ochronnej i immunomodulującej. Jednocześnie sprawdzamy też ilość bakterii oraz grzybów, których nadmiar może powodować różne dolegliwości. Znając historię zdrowotną i wynik badania mikrobioty, przechodzimy do opracowania indywidualnych zaleceń probiotykoterapii. Dobieramy odpowiednie preparaty z przebadanymi szczepami bakterii probiotycznych, dawkę oraz czas stosowania, by wspierać odporność i równowagę mikrobioty.

Gotowa/-y na ten krok?

Badanie **Mikrobiota jelit** jest dostępne w naszym e-sklepie www.instytut-mikroekologii.pl/produkt/mikrobiota-jelit-basic/.
W dniach 14-24.09.2026 do -20%.

- Po zamówieniu otrzymasz gotowy zestaw do pobrania materiału z instrukcją, jak to zrobić. Próbkę kału pobierzesz łatwo i bezboleśnie w zaciszu domowej toalety o dowolnej porze dnia.
- Materiał możesz dostarczyć do nas kurierem lub osobiście. Zrób tak, jak Ci wygodniej. Wynik badania mikrobioty, szczegółowy opis i interpretację oraz zalecenia probiotykoterapii dopasowanej do Twojego wnętrza otrzymasz do 15 dni od przyjęcia materiału w laboratorium.

Postaw ważny krok na drodze do zdrowia

Jak pokazuje nasze doświadczenie, często źródłem kluczowych informacji o właściwym kierunku drogi do zdrowia okazuje się rozmowa i poznanie osobistej historii. Właśnie dlatego zapewniamy stały kontakt z naszymi specjalistami podczas **bezpłatnych konsultacji telefonicznych**, na każdym etapie Twojej drogi do zdrowia. Dzięki temu możemy dobrać najbardziej skuteczne działania wspierające Twoje wnętrze.

Sprawdź dostępne konsultacje i zadzwoń

Krok po kroku wskażemy Ci, co robić, by naturalnie wspierać Twoją odporność i budować zdrowie od środka!

Źródła:

Wentz LM, Ward MD, Potter C, Oliver SJ, Jackson S, Izard RM, Greeves JP, Walsh NP. Increased Risk of Upper Respiratory Infection in Military Recruits Who Report Sleeping Less Than 6 h per night. *Mil Med.* 2018 Nov 1;183(11-12):e699-e704.

Sieradzka B. Znaczenie układu odpornościowego przewodu pokarmowego dla organizmu. *Medycyna Biologiczna*, maj-sierpień 2015 (2).

Gałęcka M, Basińska AM, Bartnicka A. Znaczenie mikrobioty jelitowej w kształtowaniu zdrowia człowieka—implikacje w praktyce lekarza rodzinnego. *Forum Medycyny Rodzinnej*. Vol. 12. No. 2. 2018.

Gałęcka M. Nawracające infekcje. Jak wspomagać układ odpornościowy? Łódź 2019.



Ten ebook przygotowaliśmy dla Ciebie

specjaliści Instytutu Mikroekologii
– **wrażliwi na Twoje wnętrze**