

# 10 RZECZY, KTÓRE OSŁABIAJĄ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY



Przewlekły stres



Brak snu



Spożywanie nadmiaru cukru



Picie alkoholu regularnie



Palenie papierosów



Mała aktywność  
fizyczna



Niedobory witaminy D



Jedzenie ultraprzetworzonej  
żywności



Zbyt krótki kontakt z naturą



Zaniedbywanie higieny  
psychicznej



## **Przewlekły stres**

Stres zwiększa wydzielanie kortyzolu, hormonu stresu, który przy długotrwałym działaniu osłabia funkcjonowanie układu odpornościowego. Zmniejsza on produkcję limfocytów i zdolność organizmu do walki z infekcjami.



## Brak snu

Podczas snu organizm regeneruje się i produkuje cytokiny – białka wspomagające odpowiedź immunologiczną. Niedobór snu prowadzi do obniżenia produkcji tych substancji, co osłabia zdolność do zwalczania infekcji.



## Spożywanie nadmiaru cukru

Cukier osłabia aktywność białych krwinek, które są kluczowe w zwalczaniu patogenów. Jego nadmiar może również prowadzić do stanu zapalnego i problemów metabolicznych, które obciążają układ odpornościowy.



## **Picie alkoholu regularnie**

Nadmierne spożycie alkoholu zmniejsza produkcję komórek odpornościowych, takich jak limfocyty, oraz wpływa negatywnie na barierę ochronną jelit, co zwiększa ryzyko infekcji.



## **Palenie papierosów**

Substancje chemiczne w papierosach uszkadzają komórki układu odpornościowego i zmniejszają ich zdolność do zwalczania infekcji. Dodatkowo, palenie powoduje przewlekłe stany zapalne, które dodatkowo obciążają organizm.



## **Mała aktywność fizyczna**

Brak ruchu zmniejsza krążenie krwi i limfy, co ogranicza transport komórek odpornościowych w organizmie. Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna wspomaga działanie układu odpornościowego.



## **Niedobory witaminy D**

Witamina D odgrywa kluczową rolę w aktywacji komórek odpornościowych. Jej brak może prowadzić do osłabienia odporności, zwiększając podatność na infekcje, szczególnie wirusowe.





## Jedzenie ultraprzetworzonej żywności

Produkty te są ubogie w składniki odżywcze, takie jak witaminy, minerały i błonnik, które są kluczowe dla układu odpornościowego.

Dodatkowo, zawarte w nich sztuczne dodatki mogą wywoływać stany zapalne.



## **Zbyt krótki kontakt z naturą**

Przebywanie w środowisku naturalnym wspiera równowagę psychiczną i poprawia odporność dzięki ekspozycji na mikroorganizmy wspomagające florę bakteryjną organizmu. Brak kontaktu z naturą może osłabić tę równowagę.



## Zaniedbywanie higieny psychicznej

Zaniedbanie zdrowia psychicznego, takie jak ignorowanie emocji czy unikanie relaksu, prowadzi do przewlekłego stresu i napięcia, co pośrednio osłabia układ odpornościowy. Brak równowagi emocjonalnej może zwiększać ryzyko stanów zapalnych w organizmie.