**Okres przeziębień w pełni. Jak budować odporność w zgodzie z własnym biorytmem?**

**Przyznana w 2017 roku Nagroda Nobla z dziedziny medycyny za odkrycie mechanizmów kontrolujących rytmy okołodobowe zrewolucjonizowała sposób, w jaki postrzegamy możliwości ludzkiego ciała. Najnowsza wiedza sprawia, że możemy jeszcze lepiej zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie. Świadome dostarczanie organizmowi tego, czego w danym momencie szczególnie potrzebuje to równocześnie efektywny sposób na wzmocnienie odporności w okresie nasilonych przeziębień i infekcji.**

Budowanie odporności to kluczowy element dbania o zdrowie, zwłaszcza gdy zbliżają się chłodniejsze miesiące. Optymalnie działający układ immunologiczny chroni organizm przed niekorzystnym wpływem alergenów, wirusów, bakterii czy grzybów, a także minimalizuje negatywne skutki przebytej infekcji. Choć o odporność można dbać na wiele sposobów, jednym z kluczowych jej aspektów jest dostarczanie organizmowi odpowiednich witamin i składników odżywczych.

Przełomowe w podejściu do efektywnego zarządzania swoim zdrowiem, a tym samym świadomym budowaniu odporności okazuje się odkrycie mechanizmów kontrolujących rytmy okołodobowe, za które amerykańcy naukowcy otrzymali w 2017 roku Nagrodę Nobla z fizjologii i medycyny. Eksperci wykazali, że każda pojedyncza komórka w ludzkim ciele działa zgodnie ze swoim zegarem biologicznym.[[1]](#footnote-1) W efekcie, dzięki poznaniu procesów zachodzących w organizmie oraz rytmu poszczególnych narządów znacznie łatwiej jest m.in. zaplanować dawkowanie witamin i składników odżywczych w ciągu dnia. W procesie budowania swojej odporności to właśnie moment zastosowania danej witaminy decyduje o tym, czy skutecznie wspomoże ona układ immunologiczny, czy wręcz przeciwnie – wywoła reakcję obronną organizmu.

**Naturalny biorytm a odporność**

Badania dowodzą, że każdy narząd – serce, wątroba czy też mózg, działa optymalnie o innej porze dnia, a poszczególne związki różnią się czasem, miejscem i szybkością uwalniania. Budowanie odporności w zgodzie z własnym biorytmem to podejście do stosowania suplementów, które uwzględnia naturalne cykle naszego organizmu, a tym samym optymalizuje korzyści z ich stosowania. Natura, a my wraz z nią, żyjemy i zmieniamy się w określonym rytmie wyznaczanym przez porę dnia czy roku.

Przykładowo, rano nasz organizm budzi się do życia i jest w pełni aktywny, dlatego to odpowiedni moment na przyjęcie suplementów, które dostarczą mu energii i witamin. Z tego względu witaminę C, czyli jeden z najpopularniejszych składników zwiększających odporność, najlepiej jest przyjmować o poranku, a następnie kilkukrotnie w ciągu dnia. Tuż po wstaniu z łóżka tak samo sprawdzi się żelazo, selen czy witamina B. Pora obiadowa to moment optymalnego uwalniania cynku oraz witaminy D, zaś zgodnie z naturalnym biorytmem wieczorem nasz organizm najlepiej przyswaja magnez i wapń.[[2]](#footnote-2)

Fakt, że wszelkie procesy biochemiczne czy fizjologiczne oraz zachowania u większości organizmów, w tym również ludzi, podlegają naturalnym i stałym cyklom, pozwala spojrzeć z innej perspektywy na szeroko rozumianą profilaktykę zdrowotną. Dopasowane do naturalnego biorytmu wzmacnianie odporności niesie wymierne korzyści dla zdrowia nie tylko w okresie jesienno-zimowym, ale przez cały rok. Sięganie po suplementy kilka razy dziennie o ściśle określonych porach może być jednak sporym wyzwaniem, dlatego osobom chcącym kompleksowo zadbać o swój układ immunologiczny wychodzi naprzeciw nauka.

**Nowoczesne technologie idą w parze z rytmem natury**

W odpowiedzi na wyzwania współczesnego świata, ale również niechęci wielu osób do sięgania po garść tabletek, rynek suplementów dynamicznie się rozwija w oparciu o nowoczesne technologie. Jedną z nich jest Slow Release, metoda stosowana w produkcji suplementów o przedłużonym uwalnianiu.[[3]](#footnote-3) Preparaty stworzone w ten innowacyjny sposób są zaprojektowane tak, aby uwalniały składniki odżywcze stopniowo w ciągu dłuższego okresu – nawet do 24 godzin, a równocześnie w zgodzie z naturalnym biorytmem ludzkiego ciała. Slow Release zapewnia maksymalne i powolne uwalnianie substancji do organizmu, dzięki czemu jest to rozwiązanie bezpieczniejsze i zapobiegające naturalnemu odruchowi organizmu, aby bronić się przed zażywanymi środkami.

Co więcej, preparaty o wydłużonym uwalnianiu, w przeciwieństwie do tradycyjnych suplementów, wystarczy brać zwykle tylko raz dziennie. Jednym z czynników, który wpływa na różnicę w działaniu jest fakt, że suplementy stworzone w technologii Slow Release posiadają polimerową membranę, która jest oporna na kwasy żołądkowe. Dzięki niej mikrokuleczki zawarte w suplemencie przemieszczają się do jelit i dopiero tam rozpoczynają swoje działanie, podczas gdy zwykłe suplementy rozpuszczają się już w żołądku.

**Zainteresowanie zdrowym stylem życia rośnie**

Według najnowszego STADA Health Report 2023, Europejczycy przywiązują coraz większą uwagę do zdrowego stylu życia.[[4]](#footnote-4) Widoczne jest także rosnące zainteresowanie suplementami, które z jednej strony wiąże się z chęcią wzmacniania odporności, zaś z drugiej wynika z holistycznego podejścia coraz większej liczby osób do troski o własne zdrowie. Badania pokazują, że po pandemii Covid-19, nawet 27 proc. respondentów zdecydowało się stosować zbilansowaną i bogatą w witaminy dietę, a 15 proc. prowadzi bardziej aktywny tryb życia. Suplementację zwiększyła natomiast blisko co trzecia osoba.

– *Doświadczenie pandemii Covid-19 znacznie zmieniło nasze potrzeby – coraz więcej pacjentów pragnie dbać o swoje zdrowie długofalowo, a rynek suplementów nieustannie ewoluuje próbując tym oczekiwaniom sprostać. Według STADA Health Report 2023, aż 80 proc. Europejczyków deklaruje, że stosuje suplementy, z czego 27 proc. przyznało, że po pandemii sięga po nie jeszcze częściej. Co więcej, w kwestii suplementacji witamin Polska jest wyraźnym liderem na tle Europy[[5]](#footnote-5)*. Odkrycie mechanizmów kontrolujących rytmy okołodobowe pokazuje jednak, że naszemu organizmowi nie jest obojętne co i kiedy przyjmujemy, dlatego wszelkie kwestie dotyczące suplementacji warto najpierw skonsultować ze specjalistą – mówi **Aneta Dworak, Marketing Manager OTC w STADA Poland.**

1. Bernadetta Bilska, Bartosz Doktór, Elżbieta Pyza, Rytmy biologiczne i mechanizm zegara okołodobowego w mózgu – Nagroda Nobla 2017, w: Wszechświat, t. 119 Nr 1-3 (2018). [↑](#footnote-ref-1)
2. Stada, źródło własne. [↑](#footnote-ref-2)
3. https://biorythm.pl/przedluzone-uwalnianie/. [↑](#footnote-ref-3)
4. https://www.stada.com/media/health-reports/stada-health-report-2023. [↑](#footnote-ref-4)
5. Statista Global Consumer Survey – badanie prowadzone od października 2021 do września 2022 roku na grupie 2000-5500 respondentów w wieku 18-64 lat badanych według kraju [↑](#footnote-ref-5)