Warszawa, 11 marca 2024 r.

Informacja prasowa

**Nie daj się wytrącić z równowagi. Zadbaj o dobrostan swoich jelit i mądrze buduj odporność całej rodziny**

**Dynamicznie zmieniająca się pogoda na przednówku to prawdziwe wyzwanie dla organizmu – tego samego dnia można się przegrzać i jednocześnie przemarznąć do szpiku kości. Meteorologiczne niespodzianki nadwyrężają odporność. Jak można o nią zadbać? – *Głównym narządem odpowiedzialnym za budowanie odporności jest jelito –* tłumaczydr hab. n. med. Maciej Hałasa, immunolog, absolwent Wydziału Lekarskiego Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie. - *Jelito uczy komórki odpornościowe, jak reagować na zagrożenia ze świata zewnętrznego. Aby ten proces przebiegał prawidłowo, jelito musi być w stanie homeostazy, czyli fizjologicznej równowadze.***

Budowanie odporności to długotrwały proces, który wymaga holistycznego podejścia, konsekwencji i powtarzalności. Sukces tkwi w zdrowych nawykach, co do których specjaliści są zgodni – to zdrowa, zbilansowana dieta, regularny i umiarkowany wysiłek fizyczny na świeżym powietrzu, dobry sen, brak stresu. Ci naturalni sprzymierzeńcy układu immunologicznego pomagają zwalczać [**drobnoustroje i patogeny wywołujące choroby**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b620b135afccee8cJmltdHM9MTcwOTY4MzIwMCZpZ3VpZD0wYjQwMmVjZi0wZDg0LTYyOWUtMmUwYi0zZDI4MGNhNTYzZjgmaW5zaWQ9NTY3Ng&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b402ecf-0d84-629e-2e0b-3d280ca563f8&psq=co+to+jest+odporno%c5%9b%c4%87&u=a1aHR0cHM6Ly96ZHJvd2llLndwcm9zdC5wbC9jaWF6YS1pLWR6aWVja28vMTAzMjQ5MjMvY28tdG8tamVzdC1vZHBvcm5vc2MuaHRtbA&ntb=1)**.**

*Głównym narządem odpowiedzialnym za budowanie odporności jest jelito –* tłumaczydr hab. n. med. Maciej Hałasa, immunolog, absolwent Wydziału Lekarskiego Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie. - *Jelito uczy komórki odpornościowe, jak reagować na zagrożenia ze świata zewnętrznego. Aby ten proces przebiegał prawidłowo, jelito musi być w tzw. dobrostanie, czyli równowadze. Tylko wtedy jest szansa, że system odpornościowy będzie działał zgodnie z naszymi oczekiwaniami* – dodaje.

W okresie przesilenia wiosennego, gdy większość z nas boryka się z obniżoną odpornością, czego efektem jest przemęczenie i nawracające infekcje, powinniśmy poszukać dodatkowych źródeł wsparcia jelit i uzupełnić dietę o naturalną substancję o udowodnionym działaniu antybakteryjnym, immunostymulacyjnym i ogólnie wzmacniającym. Mowa o colostrum, czyli siarze bydlęcej, znanej od wieków i intuicyjnie stosowanej przez nasze babcie, której skuteczność została współcześnie potwierdzona badaniami. W skład colostrum wchodzi ponad 250 bioaktywnych składników o wielokierunkowym działaniu. Wzmacniają one ochronę przed drobnoustrojami, toksynami bakteryjnymi, wirusami i niektórymi pasożytami.

- *Jednym z głównych jego składników jest laktoferyna, która jako prebiotyk pozwala zagnieździć się potrzebnym drobnoustrojom w jelicie, a te niewłaściwe pomaga eliminować. Ponadto colostrum zapobiega wzrostowi przepuszczalności bariery jelitowej. To super-suplement i prawdziwy dar matki natury* – mówi dr hab. n. med. Maciej Hałasa i przytacza ostatnie badanie przeprowadzone na grupie przedszkolaków w wieku 3-7 lat.[[1]](#endnote-2)  *- Przebadaliśmy 57 ogólnie zdrowych dzieci. Celem badania była ocena profilaktycznego stosowania colostrum w zapobieganiu infekcjom górnych dróg oddechowych. Okazało się, że dzieci otrzymujące przedsezonową suplementację mogą mieć o 31% mniej dni z objawami infekcji górnych dróg oddechowych i o 37% lżejsze objawy infekcji niż ich rówieśnicy otrzymujący placebo w okresie do 20 tygodni od rozpoczęcia suplementacji. Wyniki mówią same za siebie.*

Skuteczność naturalnej suplementacji colostrum potwierdza także **dr n. med.** Izabela Jastrzębska, pediatra z 23-letnim doświadczeniem i mama szóstki dzieci. W swojej praktyce lekarskiej spotyka się z małymi pacjentami i podpowiada rodzicom, jak dbać o profilaktykę i minimalizować ryzyko wystąpienia infekcji. - *Wysokiej jakości siara bydlęca stymuluje układ odpornościowy jelit, wzmacnia je, pobudza produkcję komórek NK (tzw. naturalnych zabójców), które**doskonale radzą sobie z wirusem RSV i grypy. Colostrum przyspiesza regenerację śluzówki, a zawarte w nim substancje takie jak lizozym i laktoferyna skutecznie walczą z patogenami ­*– mówi pediatra. Aby colostrum miało najwyższą skuteczność, musi być czyste i nieprzetworzone, pobrane w pierwszych dwóch godzinach od porodu i poddane delikatnej metodzie suszenia (liofilizacji).

A zatem przyjrzyjmy się swojej diecie oraz codziennym nawykom i spróbujmy wprowadzić małe zmiany na lepsze. Zbliżająca się wiosna jest ku temu idealną okazją. Gruntowne porządki zacznijmy od tego, co najważniejsze, choć niewidoczne dla oczu. Podziękują nam nie tylko jelita, ale i cały organizm.

1. #####  [Nutrients | Free Full-Text | Six Weeks of Supplementation with Bovine Colostrum Effectively Reduces URTIs Symptoms Frequency and Gravity for Up to 20 Weeks in Pre-School Children (mdpi.com)](https://www.mdpi.com/2072-6643/15/16/3626)

 [↑](#endnote-ref-2)