

# Wsparcie odporności

dr Jerzy Oleszkiewicz

Gdy zbliża się kolejny sezon jesienno-zimowy, instynktownie zaczynamy myśleć o naszej odporności. Od dawna już mamy świadomość, że tylko ona może nas chronić. Próbując dokładnie opisać, czym jest odporność, napotykamy trudności podobne, jak przy próbie określenia, czym jest czas. Nad definicją czasu zastanawiał się w IV wieku św. Augustyn – „Jeśli nikt mnie o to nie pyta, wiem. Jeśli pytającemu usiłuję wytłumaczyć, nie wiem.”

Powiedziałbym, że odporność jest życiem. Budują ją liczne finezyjne procesy biologiczne, zależne od bardzo wielu czynników. Gdy ona ginie - my umieramy zaraz po niej. Nie było w historii ludzkości takiego okresu, żeby za życia jednego pokolenia nastąpił tak gwałtowny, jak ma to miejsce obecnie, rozwój cywilizacyjny. Ewolucyjny rozwój człowieka nie nadąza z adaptacją do nowej jakości życia. Pojawiły się liczne, nowe czynniki prowadzące do utraty odporności.

Ludzie są wyczerpani coraz szybszym tempem życia, obsesją prędkości i oszczędzania czasu. Organizm odbiera to jako stres, który z kolei jest czynnikiem sprawczym bardzo szerokiej patologii.

Negatywnie na naszą odporność wpływa niedobór snu. Telewizja i komputer skutecznie ograniczają nocny odpoczynek.

Współczesny problem odżywiania się określiłbym jako głód jakościowy naszej cywilizacji. Jadamy dużo i smacznie. Produkty spożywcze są estetycznie opakowane. Niestety brakuje w nich składników najbardziej wartościowych - witamin i minerałów.

Zawładnęła nami obsesja szybkości, a nasze zwyczaje żywieniowe najtrafniej określił pisarz Carl Honoré hasłem: „Połknij, popij, pędź”. W ilu polskich domach posiłki celebrowane są z całą rodziną i bez pośpiechu?

Jeżeli obiad jest całkowicie pozbawiony cynku, to po dwunastu godzinach koncentracja tego mikroelementu we krwi obniża się do 50 procent, ponieważ organizm nie ma zdolności gromadzenia go w dużej ilości. Dlatego niedobory cynku szybko występują u osób odchudzających się. Z kolei po 50. roku życia niedobory są wynikiem ekstremalnie zmniejszonej zdolności jego wchłaniania. **A cynk jest głównym budowniczym odporności.**

**Absolutnie niezbędne są również witaminy C i D.** Ta ostatnia według aktualnych poglądów powinna być stosowana przez całe życie.

Wszystkie te składniki zawiera rewelacyjna kompozycja nowego suplementu **Forever ImmuBlend**. Ponadto zawarte w nim **fruktooligosacharydy i laktoferyna** aktywnie wspierają procesy odpornościowe i korzystnie wpływają na fizjologiczną florę bakteryjną jelit. Obecność w tym produkcie **substancji grzybowych** stanowi przykład wykorzystywania dla zdrowia naukowo sprawdzonych elementów naturalnej medycyny Wschodu, która ma ponad sześć tysięcy lat przewagi doświadczeń nad medycyną europejską.

