



ODPORNOŚĆ SPORTOWCA W CZASIE PANDEMII – ZDROWIE

POWSTAJE W JELITACH

Według badań naukowych 70% odporności pochodzi z naszych jelit. Bariera jelitowa to naturalna selekcja tego, co się przedostanie do krwi a co zostanie wydalone. W samym jelicie grubym mamy około 1-2 kg bakterii to nasi naturalni strażnicy, ochroniarze ludzkiej mikrobioty jelitowej (niestety jest ona coraz gorsza w polskim społeczeństwie). Kolejnym etapem jest ochronna warstwa śluzu, następnie nabłonek jelitowy i komórki układu immunologicznego. Jeżeli nie dbamy o nasze drogocenne bakterie dochodzi do tzw. PRZECIEKAJĄCEGO JELITA - do krwi dostają się toksyny i patogeny. W dalszej konsekwencji, może zaburzać całe ludzkie zdrowie, upośledzając proces

wchłaniania składników odżywczych. Powoduje to mnóstwo chorób np.: celiakia, hashimoto, bóle brzucha, zespół jelita nadwrażliwego, stłuszczenie wątroby, nadwaga, depresja oraz wiele innych schorzeń. Zdrowa flora bakteryjna ludzkich jelit żywi się błonnikiem, a nie znosi cukru, zawartego w produktach przetworzonych. Stąd ludzka dieta powinna być urozmaicona, zbilansowana i w szczególności oparta o nieprzetworzone, naturalne jedzenie. Flora bakteryjna jest uszkodzana, a wręcz zabijana dzięki wszechobecnemu w przetworzonym jedzeniu cukrowi, stosowanej nagminnie chemii, a przede wszystkim antybiotykami i powszechnie nadużywanym lekom. Brak świadomości i codzienne nawyki żywieniowe pozbawione błonnika, ostatecznie doprowadzają do problemów zdrowotnych i obniżonej odporności organizmu. Ludzką florę bakteryjną możemy systematycznie kształtować, wzbogacać i wzmacniać dzięki naturalnym probiotykom. Przygotowane domowym sposobem kiszonki (np. z buraka, ogórków, czy kapusty), a także szeroka gama na rynku spożywczych maślanek, kefirów, jogurtów naturalnych, jest najlepszym sposobem na poprawę funkcjonowania jelit sportowca, a tym samym na zwiększenie jego odporności. Zdrowe, dobrze odżywione jelita to około 70% odporności. Drogi sportowcu, dbaj o swoje jelita, a one odwdzięczą się Tobie zdrowiem całego organizmu.

