УДК 612.017

OBUDZKA KATARZYNA STASZAK

BROŃ SIĘ!

JAK DBAĆ O SWOJĄ ODPORNOŚĆ

1 L 6176

BROŃ SIĘ!

4-106532

НАЦІОНАЛЬНА 7
НАУКОВА МЕДИЧНА
БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ
01033, м.Київ, вул.Л.Толстого, 7

Redakcja: Paweł Goźliński
Korekta: Monika Ochnik
Projekt graficzny okładki: Tomasz Majewski
Opracowanie graficzne: Maciej Trzebiecki
Zdjęcia autorek na okładce: Dawid Żuchowicz/Agencja Gazeta, Rafał Masłow
Redaktor prowadząca: Katarzyna Kubicka

Wydawnictwo Agora

ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa

Copyright © Margit Kossobudzka & Katarzyna Staszak, 2021
Copyright © Agora SA, 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone
Warszawa 2021

ISBN: 978-83-268-3281-9

Druk: Drukarnia Perfekt

prawoautorskie Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!
Polska Izba Książki

MARGIT KOSSOBUDZKA KATARZYNA STASZAK

BROŃ SIĘ!

JAK DBAĆ O SWOJĄ ODPORNOŚĆ

A

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

NASI EKSPERCI 11

ROZDZIAŁ 1. GDZIE MIESZKA ODPORNOŚĆ 15
Twoi szpiedzy, generałowie i komandosi 17
Geny – pakiet startowy 35
Dziurawe sito, czyli niedobory odporności 45
Kichasz na zdrowie czy na chorobę? 57
Gorączka! Brać ją na chłodno? 69
Pali się! Oby nie cały czas 79

ROZDZIAŁ 2. JEDZENIE TO PODSTAWA 107
Jesteś tym, co jesz 109
Polska piramida 113
Królowe są dwie: kuchnia śródziemnomorska... 119
...i dieta DASH 123
Nakarm swoich mieszkańców 129
Lepiej zapomnij o mięsie 139
Post, który wzmacnia 147
Dieta przeciwzapalna 157
Dieta antyrakowa 167
Jesteśmy z wody 173
Kawa czy herbata 179
Skarby pod nogami: zioła, przyprawy i grzyby 187
Podkręcanie dobrych mocy 201
Pyszne trucizny 211

ROZDZIAŁ 3. JAK WZMACNIAĆ NATURALNYCH ŻOŁNIERZY 221
Sen – codzienna regeneracja 223
Ruch cofa zegar biologiczny 231
Przyroda, czyli odwiedziny u starych przyjaciół 245
Bądźmy w kontakcie, czyli co nam dają inni ludzie 257
Czy umiesz oddychać? 267
Szczepienia jak trening organizmu 279
Zimno – gorący trend 285
Higiena – nawyki na wagę złota 293

ROZDZIAŁ 4. UWAGA! ZAGROŻENIA 301
Stres. Co nas nie zabije... 303
Zmęczenie materiału 315
Smog aż strach 323
Otyłość. Gdy brzuch podstawia ci nogę 329
Opryszczka, wirus w twoim systemie 337
Półpasiec jak sygnał alarmowy 345
Alergia – nadwrażliwość na życie 353
Palenie niszczy nie tylko płuca 365
Alkohol osłabia linię obrony 375

BIBLIOGRAFIA 387

WSTĘP

Słowo „odporność" towarzyszy nam od dzieciństwa. Jesteśmy chorowici lub odporni na choroby. Mamy odporny układ nerwowy lub stresujemy się każdą trudniejszą sytuacją. Jesteśmy odporni na krytykę, przeziębienia lub ból.

Odporność jest od lat bohaterką reklam, więc niektórzy chodzili po nią do apteki. Na pewno nie był to temat rozgrzewający towarzystwo na imprezach, no chyba że chodziło o rodziców na zabawie przedszkolnej.

Aż nagle przyszła pandemia i odporność stała się codziennym tematem wiadomości.

* * *

Lekarze zaczęli powtarzać, że najlepszą obroną przed nowym wirusem jest nasza własna odporność. Nigdy wcześniej nie wpisaliśmy słowa „odporność" w wyszukiwarkę internetową tyle razy co w marcu 2020 roku. Do dbania o zdrowie zachęcały nas Polska Akademia Nauk i Narodowy Fundusz Zdrowia.

Instytucja kojarzona z urzędniczym żargonem i wycenami „procedur medycznych" w czasie pandemii namawiała do treningów

i tłumaczyła, jak walczyć ze stresem. Nagle techniki relaksacji weszły do systemowej medycyny.

I dobrze, bo skuteczna terapia to nie tylko leki i zabiegi. W niektórych schorzeniach codzienna dawka ruchu działa lepiej niż tabletka, ale w gabinetach lekarzy takie fakty przebijały się słabo. Większość pacjentów oczekiwała od nich recepty, a nie wykładu o odchudzaniu.

Jednak pandemia koronawirusa zmieniła nasze nastawienie. Otwieramy się na takie informacje, bo zdaliśmy sobie sprawę z tego, co naprawdę znaczy być w dobrej kondycji zdrowotnej. I że pracuje się na to dłużej niż tydzień. Ale warto, bo COVID-19 ciężko doświadcza osoby, które mają choroby przewlekłe.

Oczywiście wirus może zaatakować każdego – możesz być młody, bez chorób i też ciężko przejść zakażenie. Bo tak właśnie zareagowała twoja odporność. Przez takie historie zaczęliśmy masowo bać się o zdrowie swoich bliskich i swoje.

W czasach przedpandemicznych niektórzy uważali, że jesteśmy blisko wyeliminowania poważnych chorób. Bo idą nowe terapie i technologie... Byli nawet tacy, którzy liczyli na odkrycie uniwersalnej tabletki leczącej raka, chorobę Alzheimera czy depresję. I na to, że ktoś w końcu zaproponuje, jak ćwiczyć, nie ćwicząc, spać, nie śpiąc, oraz schudnąć bez odchudzania się. A wtedy będziemy żyć nie 100, ale 200 lat.

Pandemia przypomniała nam o możliwościach naszego organizmu. A także o jego potrzebach.

* * *

Kiedyś Margit zapytała jedną z naukowczyń, który gatunek na świecie jest według niej najlepiej przystosowany do życia na ziemi.

Człowiek? Bakterie? Wirusy? Odpowiedziała, że każdy gatunek, który żyje dzisiaj, jest najlepszy. Przeszedł udany proces ewolucji, przystosował się i oto jest. Może nazywać się zwycięzcą.

Człowiek też jest takim dziełem natury. Nasz układ odpornościowy jest doskonale przystosowany do tego, by chronić ludzkie ciało przed całym mnóstwem czynników – poczynając od chorób infekcyjnych, a kończąc na raku. Problem w tym, że przestaliśmy mu ufać. Nie wiemy już, co potrafi, a przede wszystkim nie wiemy, co jest mu potrzebne, by sprawnie działać. Tymczasem on potrzebuje rzeczy najprostszych – dobrej diety, wysypiania się, aktywności fizycznej, umiejętności relaksu, bliskości innych ludzi i kontaktu z przyrodą.

To elementy, które nasza odporność dobrze zna, bo ewoluowała, by czerpać z nich korzyści. Z dobrze karmionych jelit bierze się nasz dobry nastrój, ruch chroni przed przedwczesnym starzeniem, a kontakt z innymi ludźmi obniża stres.

To wszystko odkryli naukowcy. Tłumaczą procesy, które natura sprytnie zaprojektowała dawno temu. To, że umiemy dziś stworzyć szczepionkę przeciwko koronawirusowi, jest niewątpliwie ogromnym osiągnięciem. Jednak szczepienia opierają się na mechanizmach stworzonych przez nasze własne ciało. Naszym triumfem jest to, że możemy dziś uodparniać ludzi na wiele chorób bez konieczności ponoszenia ofiar.

Prawda jest jednak taka, że nikt jeszcze nie wymyślił bardziej efektywnego sposobu usuwania komórek rakowych niż nasz własny układ odpornościowy. Żaden środek dezynfekujący nie usunie z naszego ciała niechcianych mikrobów lepiej niż nasz własny układ odpornościowy. Nikt nie stworzył tabletki, która zregeneruje nasze nadwątlone siły lepiej niż nasz własny organizm. Żadna aplikacja nie zadba lepiej o nasz sen niż nasz własny rytm okołodobowy.

Do tych wszystkich działań nasz układ immunologiczny wyśle armię agentów z licencją na zabijanie, sprzątaczy, strażaków i specjalistów od tworzenia hormonalnych koktajli.

Musimy tylko dać naszemu układowi odpornościowemu szansę. Zatrudnić go na prominentnym stanowisku i zapewnić godziwe warunki pracy. Nie zmuszać do ciągłej pracy w nadgodzinach, zachęcać do wykorzystania urlopu, dawać czas na sen i dobrze karmić. Dobry szef i szefowa wiedzą, że doceniony pracownik stara się bardziej.

* * *

Nasza książka powstała, by pomóc ci zadbać o odporność twoją i twoich bliskich. Porozmawiałyśmy z ponad 30 polskimi ekspertami i opisałyśmy dziesiątki odkryć naukowych dotyczących odporności. Uważamy, że dobrze jest rozumieć, jak działa nasze ciało, dlatego zaczynamy od przedstawienia najważniejszych elementów układu odpornościowego. Ale jeśli chcesz, możesz od razu przejść do praktycznych wskazówek. Kolejność czytania i stosowania porad – dowolna.

Dbanie o odporność to szansa na długie życie w zdrowiu. Chcemy tę szansę jak najlepiej wykorzystać. A Ty?

Margit Kossobudzka, Katarzyna Staszak

NASI EKSPERCI

ALERGOLOG
dr n. med. Piotr Dąbrowiecki, prezes Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP

DERMATOLODZY
dr n. med. Ewa Chlebus, szefowa Kliniki Dr Chlebus w Warszawie

dr n. med. Andrzej Szmurło, Klinika Dr Chlebus w Warszawie

DIABETOLOG
prof. Leszek Czupryniak, kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych i Diabetologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

GASTROENTEROLODZY
prof. Mirosław Jarosz, były szef Instytutu Żywności i Żywienia

dr hab. n. med. Wojciech Marlicz, Klinika Gastroenterologii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego

Lek. med. Piotr Jakub Pniewski, Pracownia Endoskopii CM ENEL-MED i MULTI-MED w Warszawie

GENETYCZKA
dr hab. med. Anna Wójcicka, Warsaw Genomics

GINEKOLODZY
dr n. med. Dariusz Mercik, Klinika Leczenia Niepłodności i Diagnostyki Prenatalnej „Gyncentrum" w Katowicach

dr n. med. Katarzyna Skórzewska, zastępca dyrektora medycznego ds. przychodni specjalistycznych CM ENEL-MED w Warszawie

IMMUNOLODZY

dr hab. med. Wojciech Feleszko, pediatra, Klinika Pneumonologii i Alergologii Wieku Dziecięcego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

dr n. med. Paweł Grzesiowski, pediatra, prezes Fundacji Instytut Profilaktyki Zakażeń

dr hab. n. med. Sylwia Kołtan, profesor UMK Collegium Medicum w Bydgoszczy, konsultant krajowy w dziedzinie immunologii klinicznej

INTERNIŚCI

prof. Paweł Bogdański, hipertensjolog, kierownik Katedry i Zakładu Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

dr n. med. Andrzej Gietka, specjalista chorób zakaźnych, ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych i Hepatologii Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie

dr n. med. Katarzyna Gorzelak-Kostrzewska, specjalistka medycyny pracy

dr n. med. Andreas Michalsen, profesor klinicznej medycyny naturalnej w Szpitalu Uniwersyteckim Charité w Berlinie

lek. med. Anna Plucik-Mrożek, dyrektorka Polskiego Centrum Exercise is Medicine

dr n. med. Daniel Śliż, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia

KARDIOLODZY

prof. Artur Mamcarz, szef III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

prof. Marek Postuła, internista, Katedra i Zakład Farmakologii Doświadczalnej i Klinicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

NEUROLOG

dr n. med. Anna Błażucka, kierowniczka Instytutu Leczenia Bólu w Warszawie

ORTOPEDA TRAUMATOLOG
dr n. med. Paweł Adamczyk,
Centrum Medyczne „Gamma"
w Warszawie

PSYCHIATRA
prof. Adam Wichniak, III Klinika
Psychiatryczna i Ośrodek
Medycyny Snu Instytutu
Psychiatrii i Neurologii
w Warszawie

PSYCHOTERAPEUTKA
Elżbieta Lange, psychodietetyczka

REUMATOLODZY
dr n. med. Maria Rell-Bakalarska,
Centrum Reumatologii
i Osteoporozy „Rheuma Medicus"
w Warszawie

lek. med. Małgorzata Wieteska,
Centrum Reumatologii
i Osteoporozy „Rheuma Medicus"
w Warszawie

SPECJALISTKA OD FITOTERAPII
dr inż. Katarzyna Sadowska,
wykładowczyni na kierunku
zielarstwo i fitoterapia
na Uniwersytecie
Technologiczno-Przyrodniczym
w Bydgoszczy

SPECJALISTKI OD ŻYWIENIA
Aleksandra Cichocka, specjalistka
od żywienia w chorobach
dietozależnych

Sylwia Gugała-Mirosz,
dietetyczka z Narodowego
Instytutu Zdrowia Publicznego-
-PZH

prof. Ewa Stachowska,
biochemiczka, kierowniczka
Zakładu Żywienia Człowieka
i Metabolomiki Pomorskiego
Uniwersytetu Medycznego
w Szczecinie

dr n. o zdrowiu Hanna Stolińska,
dietetyczka kliniczna

STOMATOLOG
lek. Monika Stachowicz,
Centrum Leczenia i Profilaktyki
Paradontozy „Periodent"
w Warszawie

lek. Anna Jankowska-Sasak, Villa
Nova Dental Clinic w Warszawie

TRENERKA ODDECHU
Dorota Niedźwiecka,
Fundacja Art of Living

Rozdział

GDZIE MIESZKA ODPORNOŚĆ

Właściwie każda część naszego ciała jest zaangażowana w obronę przed wrogami. I odbywa się to w każdej minucie naszego życia. Także wtedy, gdy odpoczywamy na kanapie. Zawsze jest coś do rozpoznania, zneutralizowania czy posprzątania...

1

Twoi szpiedzy, generałowie i komandosi 17

Geny – pakiet startowy 35

Dziurawe sito, czyli niedobory odporności 45

Kichasz na zdrowie czy na chorobę? 57

Gorączka! Brać ją na chłodno? 69

Pali się! Oby nie cały czas 79

TWOI SZPIEDZY, GENERAŁOWIE I KOMANDOSI

4-106578

Niektórzy nasi wojownicy są szybcy, ale mają słabą pamięć do detali. Inni szkolą się do ataku na konkretnego wroga. Część żołnierzy przyczajona jest w okopach, część wygodnie czeka w bazie. Wojny są nieuniknione – pozwalają nam dłużej cieszyć się życiem.

Układ odpornościowy chroni organizm przed szkodliwymi substancjami, zarazkami i zmianami komórkowymi, które mogą powodować choroby. Dopóki działa płynnie, nie zauważamy, że go mamy, choć w chronienie nas przed wirusami i bakteriami zaangażowany jest właściwe każdy centymetr naszego ciała.

Pierwsza przeszkoda dla drobnoustrojów chorobotwórczych jest natury fizycznej – to skóra. Mamy też broń chemiczną, np. łzy czy kwas solny w żołądku, lub biologiczną, czyli dobre mikroby żyjące na skórze.

Możemy podjąć gwałtowne kroki, gdy trzeba poradzić sobie z agresorem. Kaszel, kichanie, wymioty, biegunka czy podwyższona temperatura ciała to próby pozbycia się czegoś szkodliwego.

Jeśli to zawiedzie, do akcji przystępują skomplikowane mechanizmy układu odpornościowego. Istnieją w nim dwa podsystemy

НАЦІОНАЛЬНА 7
НАУКОВА МЕДИЧНА
БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ
01033, м.Київ, вул.Л.Толстого, 7

znane jako wrodzony (niespecyficzny) układ odpornościowy i nabyty (specyficzny) układ odpornościowy. Oba są ze sobą ściśle powiązane i współpracują, ilekroć coś, np. wirus, wyzwala odpowiedź immunologiczną.

WRODZONY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Zapewnia ogólną ochronę przed szkodliwymi zarazkami i substancjami, dlatego nazywany jest także nieswoistym układem odpornościowym. Działa natychmiast, ale nie umie zapamiętać wroga. Odporność wrodzona jest najstarszą gałęzią układu immunologicznego obecną u wszystkich organizmów wielokomórkowych. Nawet niemowlęta mają doskonałą wrodzoną odpowiedź immunologiczną. Z tą obroną człowiek się rodzi.

Polega ona na szybkim rozróżnianiu „swojego" i „obcego" i zabiciu „obcego". To często wystarcza do wyeliminowania rozwijającego się zakażenia.

Podstawowym zadaniem wrodzonego układu immunologicznego jest walka ze szkodliwymi substancjami i zarazkami, które dostają się do organizmu np. przez skórę lub układ pokarmowy.

Do tej walki stają komórki, które nie wymagają dodatkowego „szkolenia" do wykonywania swojej pracy. Na usługach wrodzonej odporności są m.in. neutrofile, monocyty, komórki naturalnych zabójców (NK) i zestaw białek zwanych białkami dopełniacza. W toku ewolucji nauczyły się one działać według konkretnego schematu – rozpoznają charakterystyczne struktury na powierzchni różnych grup mikroorganizmów.

Te struktury to tzw. antygeny. Można je przyrównać do dowodów osobistych, którymi posługują się ludzie. Tyle że każda komórka, zamiast trzymać je w portfelu czy kieszeni, ma je w dłoni, to znaczy na swojej powierzchni.

Przykłady antygenów to białka na powierzchni bakterii, grzybów i wirusów. Do kontroli dowodu osobistego wyznaczona jest specjalna grupa komórek układu odpornościowego, która przypomina policję lub strażników miejskich.

Własne komórki ciała również mają białka-antygeny na swojej powierzchni. Ale zwykle nie pobudzają one sił obronnych naszego organizmu do walki. Czasami układ odpornościowy błędnie myśli, że jego własne komórki są obcymi komórkami i zaczyna z nimi walczyć. Taka reakcja znana jest jako odpowiedź autoimmunologiczna.

Gdy organizm po raz pierwszy zetknie się z zarazkiem wywołującym chorobę, zwykle przechowuje na później informacje o patogenie i sposobach walki z nim. Układ odpornościowy ma specjalną listę podejrzanych i przestępców, do której w każdej chwili może zajrzeć. Jeśli ponownie wejdzie w kontakt z zarazkiem, natychmiast rozpoznaje go i może szybciej zacząć go niszczyć.

Pracę wrodzonego układu odpornościowego można porównać do rozpoznawania elementów ubrania. Układ wrodzony wie,

DLACZEGO DZIECI TYLE CHORUJĄ

We wczesnym okresie naszego życia to reakcje wrodzone są najbardziej widoczne. Noworodki mają przeciwciała od matki, ale nie wytwarzają własnych przez kilka tygodni. Tworzenie pamięci immunologicznej zachodzi przez całe życie, a najszybsza nauka odbywa się między urodzeniem a trzecim rokiem życia dziecka. Każde narażenie na infekcję prowadzi do treningu komórek w taki sposób, by reakcja na drugą tę samą infekcję była szybsza i odbywała się na większą skalę.

W ciągu pierwszych kilku lat życia większość dzieci zapada na wiele różnych infekcji i wytwarza przeciwciała skierowane przeciwko tym powodującym je konkretnym zarazkom. Dlatego dzieci mogą łapać infekcje nawet do 12 razy w roku!