

7 rzeczy, które niszczą system immunologiczny

9 listopada 2014

Układ odpornościowy utrzymuje twoje ciało w dobrej formie. Ze wszystkimi chorobami krążącymi dookoła o wymiarach epidemii, jest ważniejsze niż kiedykolwiek, aby mieć silny układ odpornościowy. Kiedy organizm ma słaby układ odpornościowy, traci zdolność do zwalczania chorób i choroby również go osłabiają. Czytaj dalej i dowiedz się więcej o źródłach stresu systemu immunologicznego.

1. Herbicydy i Roundup. Jest to jeden z najważniejszych powodów na zakupy Organiczne. Roundup powoduje mutacje białych krwinek, to poważnie osłabia system odpornościowy i naturalny system obrony organizmu przed chorobami.

2. Patelnie beztłuszczowe (non stick). Perfluorowane związki są obecne w garnkach i patelniach, aby zapobiec przywieraniu żywności podczas gotowania. Substancje te powodują osłabienie układu odpornościowego, zaburzenia hormonalne i choroby zwyrodnieniowe stawów. Zamiast patelni non stick warto wypróbować patelnie ceramiczne, ze stali nierdzewnej lub żeliwa.

3. Brak snu. Brak snu również może prowadzić do osłabienia systemu immunologicznego. Pozbawiając siebie snu można zmniejszyć liczbę limfocytów T w organizmie, co utrudnia walkę z infekcjami.

4. Antybiotyki. Antybiotyki zmniejszają poziom cytokin, przekaźników hormonów twojego układu odpornościowego. Kiedy tłumisz układ odpornościowy, jesteś bardziej narażony na rozwój opornych bakterii lub chorobę.

5. Nie śmiejiesz się wystarczająco. Pozytywne emocje związane ze śmiechem zmniejszają hormon stresu i zwiększają niektóre

komórki odpornościowe.

6. Popcorn z kuchenki mikrofalowej. Związki perfluorowane są obecne w workach, aby zapobiec przywieraniu popcornu do torebki. Podobnie jak w przypadku patelni non stick są szkodliwe dla układu odpornościowego.

7. Konserwy. Bisfenol A lub BPA, które pokrywają wnętrza większości puszek mają związek z nieprawidłowym funkcjonowaniem układu odpornościowego.

Tłumaczenie: Olga Ka

Źródło oryginalne: organichealth.co

Źródło polskie: [Wolna Polska](http://WolnaPolska.pl)