

kladanom počte 50.000 génov v jednej ľudskej bunke sa takto zmení denne každý dvadsiaty. Ak by neexistovali účinné nápravné mechanizmy a schopnosť imunitného systému takéto zmutované bunky rozoznať a zlikvidovať ich, trpeli by sme nádorovým ochorením všetci a to už v mladom veku.

Nesprávna výživa a najmä nedostatok vitamínov, minerálov a antioxidantov, námaha, stres, dlhotrvajúce ochorenia, fajčenie či pôsobenie rôznych toxických látok z prostredia oslabujú obranyschopnosť organizmu a zvyšujú tak náchylnosť na infekčné ochorenia. Častá chorobnosť v detskom veku môže byť spôsobená aj nedostatočnou „zrelosťou“ imunitného systému a jeho zložiek, obzvlášť ak sú deti umiestnené v „superinfekčných“ detských zariadeniach a nedokážu si s nadmernou dávkou mikroorganizmov poradiť. Vo vyššom veku a v starobe môže byť imunita naopak „unavená“. Navyše opakované užívanie antibiotík vedie k narušeniu črevného mikrobiálneho systému – potláčaniu „dobrých baktérií“ a oslabeniu slizničnej imunity, vznikajú na antibiotiká necitlivé – rezistentné druhy baktérií, pre ktoré je oslabený organizmus vynikajúcou živnou pôdou a ktoré sa potom veselo šíria v populácii ďalej.

Proti útokom choroboplodných zárodkov z prostredia si ešte nedokážeme úplne poradiť, môžeme ale imunitný systém prirodzenou cestou účinne posilňovať, čím dávame infekčným mikroorganizmom menšiu šancu na úspech. Otázkou je len, aké „zbrane“ si vybrať. Nedá mi nespomenúť ošúchanú, ale overenú pravdu: obrovský význam má prevencia. Predchádzať, a to nielen infekčným ochoreniam, je každopádne ľahšie, príjemnejšie a ak si to zrátate, nakoniec aj lacnejšie. Užívaním tých správnych podporných doplnkov pozitívne vplyvujúcich na činnosť imunitného systému ale môžu profitovať nielen tí, ktorí sú chorí častejšie, ako by sa im páčilo, ale aj tí, ktorí sa cítia momentálne zdraví, pretože väčšina ochorení, a to aj tých najzávažnejších, vzniká práve poruchou imunitného systému. **Preventívne nasadenie „adaptogénov“**, ako sú **Aloe Vera**, **Reishi** a nakoniec aj **Colostrum** u zdravého jedinca nevedie síce k žiadnym merateľným zmenám v imunologických parametroch, ale pri zaťažení organizmu infek-



ciou prebehne imunitná obrana rýchlejšie a efektívnejšie ako zvyčajne.

Pre efektívnu podporu protinfekčnej obranyschopnosti odporúčam voliť doplnky s komplexným zložením, ktoré majú potenciál ovplyvňovať imunitu „zoširoka“. Ďalej užívať kombinácie doplnkov, čím zacielite pôsobenie na imunitu z rôznych uhlov. Nemenej dôležitý je faktor času, pretože zmeny v obranyschopnosti nie je možné dosiahnuť jej krátkodobou podporou. Jednoducho jedna fľaša aloe gélu to nespraví!

V prípade protiinfekčnej obrany pôsobí **Aloe Vera** gél silne stimulačne, čo je dané prítomnosťou glukomananov, ako sú acemanan, aloerid, veracylglukán B a C. Obzvlášť vhodné je preto jeho dlhodobé užívanie pri často sa opakujúcich infekciách. V laboratórnych pokusoch s gélom a ľudskými bunkami sa zistila schopnosť zložiek gélu potláčať tvorbu zápal podnecujúcich látok, tzv. cytokínov uvoľňovaných z bielych krviniek po kontakte s baktériami. Polysacharidové zložky s dlhým reťazcom v podmienkach „za živa“ významne aktivujú a zvyšujú účinnosť buniek schopných priamo pohlcovať cudzorodé látky (makrofágy), ktoré predstavujú kľúčových bojovníkov nešpecifickej imunity. Prostredníctvom ich rôznorodých výlučkov sa zase aktivujú ďalšie imunitné bunky, čím sa celková rýchlosť protiinfekčnej odpovede zvyšuje. V slezine dochádza k podpore B-lymfocytov, ktoré po styku s cudzorodou látkou a určitej premene potom vytvárajú protilátky. Nemožno zabudnúť na antioxidačný potenciál gélu vďaka obsahu polysacharidov, vitamínov, minerálov, flavonoidov, fenolov a ďalších komponentov a ich priame pôsobenie proti vírusom, niektorým baktériám, plesniam a parazitom. Lignín a lektíny stimulujú aktivitu imunitného systému pri rozpoznávaní mikroorganizmov a podporujú tvorbu bielych krviniek.

Už z uvedeného vyplýva ohromný význam aloe vera gélu v prevencii a liečbe infekčných ochorení. Aktívne polysacharidy a látky s antioxidačným a protimikrobiálnym účinkom sú bohato zastúpené aj v ďalšom „zázraku“ prírody – lesklokorke lesklej, ktorú poznáte skôr pod tradičným názvom **Reishi** alebo *Ganoderma lucidum*.