

Po stretnutí s antigénom sa potom menia na dlho prežívajúce pamäťové T-lymfocyty, ktoré v dospelosti dominujú. Zdá sa, že to, ako dlho a v akej výkonnosti sa rôzne súčasti imunitného systému udržia čo najdlhšie pri sile, závisí od našej genetiky. Nemenej dôležitá je starostlivosť a udržanie výkonnosti imunity pomocou látok, ktoré sú pre jej činnosť esenciálne. A kde ich nájdeme? Že by ...v strave? Výživa novorodenca do 6. mesiaca veku je zabezpečená ideálne materským mliekom, v ktorom sa nachádzajú všetky typy protilátok, pomocné látky imunitného systému a obranné biele krvinky. Tie sa ale, keďže sú živé, nikdy nepodariť „dostať“ do umelých prípravkov mliečnej výživy. Zvýšená prítomnosť protilátok v materskom mlieku, ktoré chránia hlavne sliznicu tráviaceho a dýchacieho systému, pomáha zabrániť uchyťávaniu respiračných a črevných infekčných mikróbov. Navyše protilátky získané z materského mlieka pomáhajú nastoliť v organizme novorodenca normálnu mikrobiotu a zabraňujú prenikaniu niektorých neinfekčných látok, čo môže mať význam i pri vývoji alergie. Osobitnou rizikovou skupinou sú aj predčasne narodené deti. Predčasný pôrod skracuje prirodzené obdobie, kedy dochádza k prenosu protilátok počas posledných týždňov tehotenstva cez placentu na plod. K nezrelosti vlastného imunitného systému sa pridáva sekundárny nedostatok prenesených protilátok a dochádza k zvýšenému ohrozeniu týchto detí infekciou. Deti narodené cisárskym rezom majú iné zloženie črevnej mikrobioty čo ovplyvňuje aj vývin celkovej obranyschopnosti. Z toho vyplýva, že aj v tomto veku majú probiotické baktérie nesmierny význam. Aj v neskoršom období hrá strava mimoriadne dôležitú úlohu vo vývoji imunitného systému. Tučné, masné, sladké, rafinované, konzervované jedlá takmer bez vitamínov, minerálov a ďalších ochranných látok sa podpisujú na tom, že trpíme často infekciami, infarktom aj rakovinou. Alergie na potraviny, často geneticky modifikované, môžu zamestnávať náš imunitný systém tak, že nemá dost sil nás účinne brániť inde. Použitie aditív a nadbytok toxínov v pitnej vode asi nebudú priamo potláčať činnosť imunitného systému, ten však bude mať čo robiť s odstraňovaním množstva cudzorodých molekúl poškodzujúcich bunky a bude tak opäť „pod tlakom“. Molekuly toxínov sú síce väčšinou príliš malé na to aby podnietili imunitnú odpoveď, ale môžu poškodzovať bunkové proteíny alebo našu genetickú výbavu (DNA) a takto poškodené štruktúry môžu byť omylom považované za cudzie a náš imunitný systém ich môže, omylom, začať zneškodňovať. Predpokladá sa, že až 99 % ľudí trpí nedostatkom niektorých dôležitých minerálov (a odkiaľ by ich tak asi zelenina pestovaná „bez pôdy“ len tak na „spongii“ zobrala...). Hoci choroby z karence (úplného nedostatku) niektorých vitamínov sú už minulosťou, ovocie tiež na ich nahradenie potrebuje správne podmienky a určitý čas, čo mu tým, že ho odtrhneme zo stromu ešte zelené, aby nezhnilo kým k nám z Kostariky nedorazí, neposkytujeme. Navyše kontaminanty v ovocí a zelenine vo forme pesticídov a insekticídov majú tiež negatívny dopad na našu imunitu. Štúdie dokazujú, že pesticídy znižujú tvorbu bielych krviniek a ich schopnosť rozpoznávať a účinne bojovať s baktériami a vírusmi. Vplyv pesticídov sa spája aj s vývojovými poruchami, Parkinsonovou chorobou a podľa jednej štúdie z 23 sledovaných pesticídov ich ľudské telo obsahuje až 13. Cukry sú síce súčasťou našej diéty, ale v kontexte dopadov na imunitu ich musíme posudzovať zvlášť. Zjedenie alebo vypitie 100 g cukru (8 čajových lyžičiek) môže až o 40 % znížiť schopnosť bielych krviniek zabíjať choroboplodné zárodky. Cukor nejde zo stravy úplne vylúčiť, len ho nekonzumujeme tak veľa. Takže ak Vás najbližšie Vaša ratolesť bude presviedčať o prospešnosti „sladkosti s vitamínmi“ uvažujte už teraz ako sa z tejto „pasce“ dostanete. Aj iné formy cukrov, nielen glukóza, môžu negatívne ovplyvňovať činnosť imunity. Fruktóza je jedným z aditív, ktorému by ste sa mali vyhnúť.

Čistá fruktóza je zradná a okráda naše telo o mikroživiny, môže zasahovať do metabolizmu medi, ovplyvňovať tvorbu kolagénu a elastínu. Jej nadmerný príjem zvyšuje hladinu tukov a podporuje ich tvorbu a ukladanie v pečeni (tá potom „stukovatie“), podporuje vznik obezity, spôsobuje poruchy trávenia (od plynatosti až po hnačky) a asi má vplyv aj na vznik cukrovky. Kde ju nájdete? Cukrárenské výrobky a nealko nápoje sú jej plné (tragédiou je, keď ju nájdete v detských „multivitamínoch“!). Takže ak zase pôjde najbližšie v telke reklama na „sladkosti s vitamínmi“, hľadajte už teraz „výhovorku“ pre svoje ratolesť, prečo im tieto „úžasnú“ cukríky nekúpíte.

Tak hurá „posilňovať“ imunitu

Ale čím? Ako dlho? Kedy? A môže sa to vôbec? Neprestane sa imunita môjho dieťaťa potom vyvíjať? Nie, neprestane. Nemôže. To je odkaz pre všetky „pochybujúce“ mamičky. Z vyššie uvedených riadkov vyplýva, že pre malé dieťa je najoptimálnejším doplnkom pri chorobe... **Colostrum**. Obsahuje nielen dôležité protilátky, ktorých má dieťa ešte nedostatok, ale aj celý rad ďalších látok ako sú laktoferín, lyzozým, laktoperoxidáza a mnohé iné, ktoré patria v prírode k tým najsilnejším „prirodzeným“ zabijakom vírusov a baktérií. Biele krvinky prítomné v **Colostre** vykazujú dokonca vyššiu aktivitu ako biele krvinky v periférnej krvi. Laboratórne analýzy imunologických faktorov v kravskom **Colostre** dokazujú, že sú štruktúrne identické s tými ľudskými, ale nachádzajú sa v ňom v oveľa väčšom množstve. Prečítali ste si pozorne stať o týmusu? A pamätáte sa ešte na okamihy, keď som na našich Seminároch pri opisovaní jednej zo zložiek tzv. PRP faktora (prolich rich factor) a ovplyvnení imunity od úžasu priam výskal a Vy ste nechápali prečo? Tu je vysvetlenie. PRP alebo kolostinin má rovnakú schopnosť ovplyvňovať imunitný systém ako hormóny týmusu! A to je jedinečné. Môže nám to poskytnúť účinný nástroj v ovplyvňovaní imunity keď je „trochu mimo“ – alergií a chorôb z autoimunity. Ako dlho podávať **Colostrum** dieťaťu je značne individuálne. Niektorým postačuje pár dní kým „soplík“ neprejde,

iné vyžadujú podávanie počas niekoľkých týždňov až mesiacov. Hlavne nezabudnite, že **Colostrum** sa predávkovať nedá a doprajte aj svojim deťom zvýšenú dávku tohto unikátneho vynálezu prírody vtedy, keď ju potrebujú. Pre deti, ktoré sú ešte len dojčené alebo sú na kravské mlieko alergické, **Colostrum** vhodné nie je. Najzastúpenejší alergén v ňom síce chýba, ale tie najsilnejšie sú v ňom stále prítomné.

Kým Colostrum svojim zložením a účinkom poskytuje okamžitú pomoc, **Aloe Vera gél** je ideálny doplnok na dlhodobú podporu (aspoň po dobu niekoľkých mesiacov, ale znova je to individuálne). Nie je v prírode veľa rastlín s tak unikátnym „mixom“ základných živín, dôležitých vitamínov, minerálov, protizápalových látok, antibakteriálnych, antinykrotických a protivírusových látok ako je aloe gél. Polysacharidové zložky aloe gélu priamo stimulujú bunky imunitného systému ku zvýšenej „pohotovosti“ a aktivite a ovplyvňujú tak obranyschopnosť želaným smerom. A aké máme s Aloe gélom skúsenosti? Často už veľmi malé dávky, 8-16 ml denne podávané po dobu niekoľkých mesiacov môžu byť dôvodom aby sa Vás pani učiteľka v škôlke nakoniec spýtala... čo za „zázrak“ to tomu malému dáвате?

