



Silná imunita, nejlepší bojovník proti chřipce

Em. Prim. MUDr. Milan Čarvaš

Vážení příznivci LR a LR-partneři

Máte před sebou poslední LR Magazín roku 2013. Přichází období vánočních svátků, ve kterém bychom rádi prožívali zasloužené chvíle klidu a pohody – jak jinak než ve zdraví. Naplno strávené okamžiky s rodinou, opravdový odpočinek a koneckonců i plnohodnotný a spokojený život nám ale umožní jedině zdravý organismus se silným imunitním systémem.

Proto dnes na téma **IMUNITA A PODPORA IMUNITNÍHO SYSTÉMU**.

Samozřejmě mám na mysli imunitu zdravotní, nikoli poslaneckou, i když ta by se Vám také mohla líbit!?

Imunitní systém bychom měli posilovat neustále. Aby se nám to dařilo, je nutné dodržovat správnou životosprávu, dopřávat si tělesný pohyb, otužování, relaxaci, dostatečný spánek apod.



Brát svůj imunitní systém vážně však musíme nejen v období častějšího výskytu virových onemocnění a alergií, ale již dlouho před ním. Dodržování pitného režimu a detoxikace organismu pomocí doplňků stravy jsou jedněmi z klíčových podmínek.

JAK IMUNITNÍ SYSTÉM FUNGUJE?

Na tomto místě bych rád zjednodušeně popsal, co je to imunitní systém a jak pracuje. Třebaže je to velmi obtížné a složité téma, jedná se o otázku, která Vás na infolince často zajímá. Většinou se ptáte, pomocí jakých produktů imunitu posílit. Aby to však bylo možné, je nutné nejdříve si princip imunity vysvětlit.

Pro představu – imunitní systém je rozptýlená soustava.

Skládá se cca z 1 bilionu buněk a milionů molekul obranných látek. U dospělého člověka váží asi 1 kg. Je to vysoce účinný a výkonný mechanismus – pokud je ovšem zdravý a funkční. Jedná se o promyšlený informační systém, který detailně zkoumá vlastní i cizí struktury.

Ty vyhovující ponechává a zabudovává do organismu, nevyhovující likviduje. Hlavním úkolem imunitního systému je chránit organismus proti antigenům a patogenům, tedy cizorodým látkám, či vlastním změněným buňkám /např. nádorovitým apod./.

EXISTUJÍ DVA ZÁKLADNÍ DRUHY IMUNITNÍHO SYSTÉMU:

NESPECIFICKÝ – VROZENÝ SYSTÉM: jde o kožní kryt a sliznici, které mechanicky zabraňují vnikání špatných látek do těla a zároveň jej chemicky chrání. Kůže lidského těla měří asi 1,7–2 m². Sliznice zažívacího, dýchacího i močového traktu měří dohromady asi 300–400 m². Na této obrovské ploše se náš organismus brání různým látkám škodícím lidskému tělu.

Na **kůži**, mimo pevnou součást epidermis, se nachází velké množství potních a mazových žláz. Vyskytuje se zde kyselina máselná, kyselina octová, mléčná a další antibakteriální prvky.

Ochranné látky jsou přítomny také v **zažívacím traktu**.

V **dutině ústní** se ve slinách objevuje mimo jiné Ptyalin, v žaludku vysoce účinná kyselina chlorovodíková a pepsin.

Ve **střevě** jsou to pankreatické enzymy, žluč, laktoferin apod.

Základem imunity je právě dobře fungující střevní stěna, pod jejíž sliznicí se nachází 70 % buněk imunitního systému.