



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 konečkonců 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 poslanceckou, 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, nevhovující 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.

Dýchací trakt je chráněn pohyblivými řasinkami na epitelu a makrofágy.

Oční spojivky lysozymem v slzách.

Urogenitální trakt u ženy kyselým vaginálním prostředím a u muže prostatickým sekretem. Výše uvedené systémy jsou prvotními a velmi důležitými bariérami.

Do toho všeho zasahují **bílé krvinky** provádějící fagocytózu a interferony – buňkami uvolňované proteiny, které zabraňují množení virů.

Na imunitním systému se aktivně podílí také fagocytóza **makrofágy a neutrofilů**, které vystupují z kapilár do tkání a pohlcují cizorodý materiál – hnis, buňky apod.

Součástí imunity jsou také **NK buňky** – nespecifické buňky pojmenované jako zabiják.

SPECIFICKÁ – ZÍSKANÁ IMUNITA: je schopna rozpoznat cizorodé látky a následně si je zapamatovat. Je vyspělejší než imunita vrozená a je zajišťována lymfocyty /bílymi krvinkami/.

B-lymfocyty vytvářejí protilátky a paměťové buňky, které reagují při opakovaném antigenu velmi rychlou specifickou odpovědí.

T-lymfocyty podněcují B-lymfocyty k práci. Mají schopnost ničit buňky cizorodých tkání, ale také pozměněné buňky vlastního těla /nádorovité, postižené virem a podobně/.

Stav, kdy je tělo v přímém kontaktu s antigenem, nazýváme **AKTIVNÍ IMUNIZACÍ**. Právě v závislosti na tomto kontaktu si organismus posléze vytváří vlastní obranné látky.

Za **PASIVNÍ IMUNIZACI** naopak označujeme stav, kdy dodáváme do organismu již hotové protilátky proti některým onemocněním. V tomto případě se jedinec stává imunním rychle, a i když pouze dočasně, účinnost je i přes svou omezenou dobu velmi rychlá a vysoká.

PORUCHY IMUNITNÍHO SYSTÉMU SE PROJEVUJÍ RŮZNĚ

Autoimunitou nazýváme selhání schopnosti rozlišit cizorodé látky od tělu vlastních. Tak vznikají protilátky, které bojují proti vlastním tkáním. V této chvíli je stres pro viry nejlepší spojenec. **Primárními lymfatickými orgány** člověka jsou kostní dřeň a brzlík, **sekundárními** pak uzliny, krční a nosní mandle, slezina a lymfatická tkáň střeva a žaludku.

Každý organismus stárne – to je zcela přirozené. Spolu s věkem se však snižuje mimo jiné produkce obranných látek. Právě tím, že se snižuje vrozená imunita, zhoršuje se také činnost kůže i sliznice. Kůže praská, ztenčuje se, sliznice vysychá a je citlivější. Tím se otevírá vstupní brána pro patogeny a infekci. Dochází k poklesu množství makrofágů a serinálnímu poklesu růstového hormonu, čímž je obranná bariéra organismu narušena.

Pokračování na následující straně ►



SILNÁ IMUNITA, NEJLEPŠÍ BOJOVNÍK PROTI CHŘIPCE – pokračování

PORUCHY IMUNITY se projevují kožními problémy, únavností, náchylností k infekci, alergií a jinými závažnými nemocemi. Někdy takové poruchy mohou vést až k rakovině.

Alergie – jedná se o přecitlivělost na cizorodé látky, tedy reakci, kterou vyvolávají tzv. alergeny. Vzniká při ní otok, zarudnutí a svědění kůže, ale může docházet také ke kýchání, zvracení apod. V extrémních případech může alergická reakce vést až k anafylaktickému šoku a následnému selhávání tělesného systému. V extrémních případech může dojít až ke smrti.

Imunodeficiencie – jedná se o zvýšenou náchylnost k infekci. Každá buňka našeho těla je ohraničena určitými látkami, aby byla pro náš imunitní systém rozpoznatelná. V případě, že tato buňka do organismu nepatří, má na svém povrchu typově jiné látky, které bílá krvinka určí jako cizí a zničí je. Podobně se tělo chová také v případě nádorových buněk. Obranné buňky imunitního systému, které hledají buňky cizí a pohlcují je, se nazývají makrofágy. Tento proces probíhá v lymfatických tkáních, při čemž lymfocyty produkují protilátky specifické pro konkrétní problém.

Ateroskleróza poškozuje prokrvení tkání a zhoršuje obranu sliznice i kůže.

Zhoršení **střevních pochodů a peristaltiky střeva** způsobuje zácpu. Stolice se ze střeva vylučuje pomaleji, začíná tedy kvasit a také způsobuje ve střevě vyšší tlak. To může narušovat stěnu střeva a přispívat k jejímu poškození, případně vzniku infekce v dutině břišní.

Fyzické zdraví je samozřejmě také závislé na **zdraví psychickém**. Lidé s depresemi či v permanentním stresu jsou poruchami imunitního systému ohroženi mnohem častěji.



DBEJTE O SVOJI IMUNITU, CHRÁNÍTE TÍM SAMI SEBE

Přetížením, stresem, špatnou životosprávou a věkem se imunita zhoršuje. Je-li organismus zahlcen patogeny, antigeny a jinými látkami (viry, bakterie apod.), snáze podlehne nemoci. Nejlepší ochrannou imunitního systému je dodržování správného způsobu života a užívání doplňků stravy, které dokáží posílit jeho výkonnost.

Aktuálně nastává období viróz. Například taková **chřipka**, v jejíž moci je obletět zeměkouli a sklátit jak staršího a oslabeného člověka, tak mladé lidi. V obou případech může být situace vážná. Vlekla a odolná chřipka totiž může skončit i smrtí.

Mluví se o ní již od 15. století. Vystřídala několik podob a vracela se v různých typech epidemií (španělská chřipka v letech 1918–1919, asijská v letech 1956–1958, kdy zemřelo 1,5 mil. osob, honkongská chřipka v 1968, již podlehl cca 1 milion osob). Známe několik druhů chřipkových virů, které se dělí na typy A, B a C. K nejčastějším řadíme typ A. Nebezpečná a ne zcela neobvyklá je tzv. mutace virů, ovšem to je problematika velmi složitá a vydala by na samostatnou kapitolu.

Vážení přátelé, pokud jste se prokousali teorií a dočetli má slova až k těmto řádkům, jsem velmi rád, neboť pochopení principů imunitního systému považuji za stěžejní. V této chvíli se mohu blíže rozepsat o LR produktech a specifikách jejich užívání i účinků. Jak LR potravinové doplňky působí, do které oblasti imunitního systému zapadají a jak je nejlépe a prakticky použít?

Nedávno jsem řešil na infolince případ, který může pro pochopení výše uvedeného velmi dobře posloužit: Osoba po těžké havárii, špatně se hojící, s opakovanými záněty a opakovaným podáváním antibiotik. Dotaz zněl, zda v tomto případě podávat **Aloe Vera** či něco jiného. V prvním období jsem dotyčnému doporučil **Probiotic 12** k napravení poškozené střevní mikroflóry, v níž se nachází 70 % naší imunity. S pomocí tohoto produktu dojde k obsazení tlustého střeva správnou bakteriální florou, která normalizuje střevní prostředí oslabené velkým množstvím antibiotik. K **Probiotic 12** jsem dotyčnému doporučil přidat dvojnásobnou dávku **Colostru**. Proč právě **Colostrum**? Podpoří pasivní imunitu a dodá tělu ihned obranné látky, které organismus nestihá tvořit – je totiž oslaben a trvalo by mu několik dní, než si ochranu vybuduje. Až v momentě, kdy dojde ke zlepšení zdravotního stavu a k posílení organismu, můžeme zmírnit podporu **PASIVNÍ IMUNIZACE** dodáváním již hotových protilátek a začít s větší podporou vlastního imunitního systému, čili s **AKTIVNÍ IMUNIZACÍ**. V této chvíli začínáme k posílení imunity podávat **Aloe Vera, Reishi a Vita Activ**, přičemž snižujeme dávky **Colostru** /pasivní imunizace/.

Shrnu-li tedy výše napsané, **Colostrum** dodává organismu již hotové obranné protilátky – všech 5 imunoglobulinů, čímž vykonává pasivní imunizaci. Ta je velmi kvalitní, rychlá a účinná. **Colostrum** je tedy v případě akutní bakteriální i virové infekce velmi potřebné a účinné. Pomáhá v překlenutí nejtěžšího období infekce, dokud není

vlastní vrozený imunitní systém natolik silný, aby si v boji s infekcí poradil sám. Podobně účinným produktem je **Cistus Incanus**. Ten tělu dodává látky přímo napadající virové systémy, čímž čelí virové infekci přímo. Tato pasivní imunizace je u Cistu Incanu obzvláště účinná při infekci virem.

V případě produktů **Aloe Vera**, **Reishi** a **Vita Activ** dochází k podpoře imunitního systému vrozeného. Tyto přírodní látky jej postupně modulují a rozvíjejí, čímž tedy podporují vlastní imunitu. Jde sice o pomalejší systém, v tomto případě ale systém, který má paměťové buňky. Přejde-li v budoucnu podobná infekce, může se rychle rozvinout a zabránit jí.

Tam, kde je tedy již nemoc rozvinuta, musíme podat hotové obranné látky (**Probiotic 12**, **Colostrum**, **Cistus Incanus**). Tam, kde je potřebná prevence, zejména u chronických potíží, musíme naopak imunitní systém modulovat (**Aloe Vera**, **Reishi**, **Vita Activ**)

JAK SI TEDY KONKRÉTNĚ PORADIT S CHŘIPKOU?

Jako příklad užívání LR produktů při virózách uvedu nejčastější onemocnění zimního období, chřipku. V první řadě podávám **Colostrum** a **Cistus Incanus**, přičemž doplňuji **Aloe Vera Sprej první pomoci** do nosohltanu. Tím tělo přijímá obranné látky působící přímo na virus. **Aloe Vera** a další produkty pro podporu specifické imunity přicházejí na řadu současně nebo až po zlepšení zdravotního stavu. Produkty se mezi sebou dají kombinovat. Pasivní imunizaci lze tedy doplnit o produkty specifické pro aktivní imunizaci. Jde pouze o sladění přípravků. Produkt **ProBalance** je možné a vhodné podávat v obou těchto případech. Problematika skryté kyselosti, kterou **ProBalance** řeší, je aktuální a důležitá jak před vypuknutím nemoci, tak v jejím průběhu.

Nepodceňujeme ani stres působící na organismus. Jsme-li pracovně přetíženi a jsme pod vlivem stresu, jsme pro infekce snadnějším cílem a o to víc bychom se jim měli bránit. V těchto případech je vhodné užívat **Mind Master**, produkt s jedinečným složením eliminujícím následky stresu. Pomáhá organismu překonat oslabení a tím se lépe bránit patogenům.

Vážení přátelé LR, věřím, že jste článek pročetli až do konce a oslabená imunita Vás v těchto zimních dnech díky našim produktům netrápí. Pokud se budete řídit výše uvedenými doporučeními, bude Váš imunitní systém nabírat na síle a vitalitě. Těším se na Vás jak na telefonní lince, tak při elektronických dotazech, a rád se s Vámi v plném zdraví sejdu na některém z příštích Aloe Vera seminářů.

Do roku 2014 Vám přeji zdraví, spokojenost a řadu pracovních úspěchů – vždyť právě díky nim kolem nás přibývá více a více zdravějších lidí.

Váš emer. prim. MUDr. Milan Čarvaš

Infolinka Aloe Vera: +420 602 430 333
Po-Út 16.00 - 21.00, St 13.00-15.30 hodin
e-mail: milan.carvas@lr-czech.com

