



HLÍVA ÚSTŘIČNÁ 30. 12. 2022

Oslabená imunita - jak s ní bojovat?

Trpíte častými infekčními nemocemi a uzdravujete se jen pomalu? Často se vám onemocnění vrací a jsou vleklá? Antibiotika vám nezabírají? Jste bledí a pohublí? Máte nezvykle zvětšené lymfatické uzliny, játra a slezinu? Pokud jste si na většinu těchto otázek odpověděli kladně, pak pravděpodobně trpíte poškozením imunitního systému.

Imunitní systém z těla odstraňuje odumřelé buňky, brání organismus před choroboplodnými zárodky a neživými cizorodými částicemi a rovněž bojuje proti nádorovým buňkám. Tvoří ho celkem dvě části - vrozená, jejíž součástí je kůže a bílé krvinky zvané makrofágy pohlcující cizorodé částice, a adaptivní. Ta se vyvíjí podle onemocnění, se kterými se jedinec za svůj život setkal. Základními kameny imunitního systému jsou bílé krvinky a imunitní orgány, jakou jsou brzlík (thymus) a lymfatické uzliny.

Malé množství protilátek

Při **snížené obranyschopnosti** neboli **imunodeficienci** si tělo nedokáže vytvořit dostatečné množství protilátek, nebo má sníženou vnímavost vůči antigenům. Pacienti jsou náchylní k onemocnění bakteriálního i virového původu, snadno se tak mohou nakazit v podstatě jakýmkoli infekčním onemocněním. Při **poškození imunitního systému** se navíc zvyšuje i riziko nádorových onemocnění. Některá onemocnění tak mohou vést až ke smrti.



K **oslabení imunity** může dojít už při narození nebo kdykoli během života. Druhá možnost je častější

a vzniká jako důsledek infekčního procesu nebo jiné nemoci. Tato diagnóza se určuje pomocí rozboru krve. V ní jsou totiž obsaženy všechny složky imunitního systému způsobující jeho poškození. Konkrétně se zjišťuje množství bílých krvinek a jejich struktura.

Faktory způsobující poruchy imunity

Oslabením imunity jsou nejvíce ohroženi důchodci, malé děti a pacienti, kteří trpí chorobami plic, srdce a ledvin. **Obranyschopnost** však může negativně ovlivnit celá řada dalších faktorů. Patří mezi ně především nedoléčení infekčních onemocnění, nedostatek pohybu na čerstvém vzduchu a nedostatek určitých výživných látek. **Imunitě** ale nepřispívá ani nedostatek spánku, nadměrné fyzické zatěžování organismu, porušení buněk sliznic a kůže a léčba pomocí antibiotik, která narušuje přirozenou mikroflóru organismu. K **poruše imunity** přispívá také shon, stres a další emocionální vlivy. **Obranyschopnosti** neprospívá ani pobyt na znečištěném vzduchu, který narušuje sliznice.

Mezi rizikové faktory patří rovněž nechráněný pohlavní styk. Při něm totiž může dojít k přenosu viru HIV, který způsobuje onemocnění AIDS, tedy syndrom získané imunitní nedostatečnosti. **Poruchy obranyschopnosti** však může způsobit i očkování kojenců proti tuberkulóze.

Se špatnou **obranyschopností** také bojují lidé trpící podváhou, tedy ti, kteří mají hodnotu indexu BMI nižší než dvacet. Konkrétně se jedná o lidi trpící poruchami metabolismu, seniory a nemocné poruchami příjmu potravy – tedy mentální anorexií a bulimií.

Důvodem, proč tělo ztrácí svou **obranyschopnost**, je často také překyselení organismu. Tu způsobují nepřirozené životní návyky a špatné složení jídelníčku. Překyselení organismu se projevuje častou únavou, bolestí hlavy, omezením výkonu a rovněž problémy s trávením.

Příznaky poškození imunity

Příznaky **imunodeficiency** se mohou objevit v jakémkoli věku života. Ty nejtěžší formy **poškození obranyschopnosti** se objevují již brzy po narození prostřednictvím hnisavého odhojování pupečníku (omfalitida). To doprovází nejrůznější infekce, jako je například zánět středního ucha, zápal plic a zánět bradavkovitého výběžku na lebce. Často se objevují také záněty průdušek, průjmová onemocnění a urogenitální infekce.

Jak imunodeficienci předcházet?

Vlastní léčba **poruchy imunity** neexistuje. Cílem ošetřujících lékařů je většinou potlačit infekce nebo také nahradit chybějící složku imunity. Důležité je pravidelně docházet k lékaři na aplikace imunoglobulinů. Existuje však celá řada způsobů, jak se lidé **s poškozeným imunitním systémem** mohou vyvarovat zhoršení jejich stavu. Konkrétně se jedná o důraz na zdravou a plnohodnotnou stravu, ve které by neměla chybět žádná podstatná složka. Pacienti by se dále měli vyhnout nedostatečně upraveným jídlům obsahujícím bakterie a lidem, kteří jsou nachlazení.



Pomoci může pomalé a soustavné otužování. Velkým pomocníkem v boji s **poškozenou imunitou** je také **hlíva ústříčná**. Ne nadarmo se jí říká zázračná houba. O jejích příznivých účincích věděli už obyvatelé starověké Číny, kteří z ní připravovali masti a tinktury podporující právě **obranyschopnost** organismu. **Hlíva ústříčná** totiž obsahuje glukany, které kromě toho, že pomáhají při onemocnění jater a chřipkových virózách, také posilují imunitu.

Vhodné je také střídat vitamínové prostředky a bylinky. Velmi účinným přírodním antibiotikem je česnek, který navíc snižuje krevní tlak a upravuje hladinu cholesterolu v krvi. Lidem s oslabeným žlučníkem však může vyvolat nepříjemné problémy.

Silné protibakteriální, protivirové a protikvasinkové účinky má šťáva z celých listů aloe vera. Rovněž napomáhá trávení a upravuje střevní mikroflóru, která je základním kamenem celé **obranyschopnosti** organismu.

Výborným antioxidantem, který působí jako prevence proti nachlazení, je vitamín C. V případě prvních příznaků nachlazení je dobré zvýšit jeho denní dávku na tři gramy. Pomoci může také oregano, koloidní stříbro, olej ze žraločích jater (alkyglycerol) a směsi éterických olejů. Pokud jste **poruchu imunity** podědili, žádná prevence bohužel neexistuje.