

Имунитет – прва одбрамбена линија

Што е имунитет и зошто е важен?

Човековиот организам е во постојан контакт со бактерии, вируси и хемикалии. Изложен е на зрачења и загадувања од различна природа. Со цел да се справи и да остане во хармонија и добро здравје од најголемо значење е неговата способност да се одбрани од овие штетни влијанија. Механизмот кој е задолжен да ја обавува оваа примарна задача за одбрана на нашиот организам е имунолошкиот систем.

Основа на имунолошката реакција е да го препознае “непријателот” и да го неутрализира/отстрани од организмот. Тоа се случува со неспецифични – вродени и специфични – стекнати механизми.

Физиолошката функција на имунолошкиот систем е да ги спречи инфекциите, но и да ги елиминира постоечките инфекции.

Затоа, може да се каже дека здравиот имунолошкиот систем е основен предуслов за здравјето на човекот, како и за долг и квалитетен живот. Ако е ослабена активноста на имунолошкиот систем, поподложни сме на разни инфекции, а неговата зголемена активност значи предиспозиција за алергии и таканаречените автоимуни болести, кога организмот реагира на сопственото ткиво.

Што го намалува имунитетот?

Бројни чинители можат да го ослабат функционирањето на нашиот систем за одбрана: долги и тешки болести, стрес, исцрпеност и хроничен замор, несоодветен начин на исхрана при која е намалено внесувањето на некои хранливи материи, витамини, минерали и антиоксиданси, лошо расположение (песимизам), нехигиена, како и животниот стил со недоволна физичка активност. Пушењето и други штетни навики исто така влијаат на намалување на имунитетот

Како да го зајакнеме имунитетот?

За добро функционирање на имунолошкиот систем од голема важност е соодветно внесување на важни елементи во исхраната како: цинк, железо, бакар, селен, витамини А, В, С и Е (се наоѓаат во овошјето, зеленчукот, интегралните житарици, ореви, бадеми, лешници и некои семиња).

Витамин С – ги стимулира клетките на одбрамбениот систем, го поткрепува и го зајакнува имунитетот и има силно антиоксидативно дејство. При болест расте потребата на организмот од негово внесување.

Echinacea – најпознат растителен препарат за поддршка на имунолошкиот систем. Се употребува при хронични заболувања на системот за дишење и при склоност кон чести инфекции, како што е настинка. Не смее да се употребува при автоимуни заболувања, ниту како замена за антибиотска терапија кај тешки инфективни заболувања.

Пробиотици – треба да се земаат за време или после зачестена употреба на антибиотици кои ја нарушуваат цревната флора.

Прополис – содржи голем број на лековити материи кои имаат антиоксидативни, антимикробни, противвоспалителни и други лековити својства.

Матичен млеч – содржи висока концентрација на биолошки активни состојки од природно потекло као што се: аминокиселини, протеини, шеќери, масти, витамини (А, С, D, Е, В), хормони.

Лук – содржи супстанции кои го стимулираат имунитетот, имаат антибиотски својства, антиоксиданси и се препорачува негово земање како храна и/или во форма на различни препарати.

Гинсенг – растение од кинеската традиционална медицина, се употребува во различни форми, сам или во комбинација со други средства.

Алое вера – се смета дека содржи материи кои влијаат на имуниот одговор, но и антиоксиданси и средства што го намалуваат воспалението. Се употребува сам или во комбинација со други состојки во разни форми.

Антиоксиданси – материи од различно потекло чие основно својство е да ги врзуваат слободните радикали и на тој начин ја подобруваат општата состојба на организмот и неговите одбрамбени механизми. Тука спаѓаат голем број витамини, минерали, материи од природно потекло како: состојки на масло од црн дроб на ајкула, семиња, интегрални житарки и друго.

Едноставни и природни начини да го зајакнете вашиот имунитет

- ✓ **Спијте доволно и намалете го стресот.** Недоволното спиење и изложеност на стрес го зголемуваат лачењето на некои хормони кои го намалуваат имунитетот.
- ✓ **Избегнувајте изложеност на чад од пушење.** Ја намалува отпорноста на организмот и го зголемува ризикот од бронхитис и пневмонија за сите, а кај децата и за инфекција на средното уво.
- ✓ **Пијте помалку алкохол.** Прекумерното пиене го намалува имунитетот и го зголемува ризикот за инфекции на белите дробови.
- ✓ **Јадете многу зеленчук, овошје, јаткасти плодови и семиња.** Тие ќе го снабдат вашиот организам со неопходните материи за зајакнување на имуниот систем.
- ✓ **Земајте пробиотици.** Се смета дека пробиотиците ја намалуваат можноста за појава на респираторни и гастроинтестинални инфекции. Производите од ферментирано млеко исто така може да ги намалат респираторните инфекции кај деца и возрасни.
- ✓ **Излезете на сонце.** Сончевите зраци го овозможуваат создавањето на Витаминот D во кожата. Ниското ниво на Витамин D го зголемува ризикот од респираторни инфекции, грип и настинка.
- ✓ **Јадете лук.** Лукот има состојки кои имаат широк антимицробен спектар и состојки што го зајакнуваат имунитетот. Топлината може да разгради некои од активните состојки и се препорачува да се додаде во храната пред сервирањето.
- ✓ **Умерена физичка активност.** Телото се одржува во кондиција, што е многу важно за одржување на имунитетот и спречување на многу болести и состојби.
- ✓ **Дружете се, излегувајте со пријатели, смејте се.** Доброто расположение, активното дружење и оптимизмот позитивно влијаат на имунитетот и на општото здравје на поединецот.

Проф. Д-р Бистра Ангеловска