-Jak podpořit imunitní systém

Zejména při infekcích horních cest dýchacích (rýma, nachlazení) je dobré najít podpůrné prostředky na posílení imunity. Tato onemocnění jsou většinou virová a specifická léčba neexistuje. Základem jsou režimová opatření -strava, tekutiny, klidový režim.

Z hlediska stravy je důležitý příjem vitamínů a minerálů. Vyvážený přísun lze dosáhnout dodržováním racionální stravy, která je pestrá a obsahuje alespoň 500 g ovoce/ zeleniny, nebo 5-7 porcí ( o porcích v jiném článku). V čase nemoci bychom tenhle přísun měli ještě zvýšit.

Vhodné je zaměřit se na antioxidanty vitamín C a selen, dále zinek (hojení sliznic, funkce imunitních složek) a vitamín D (předpokládají se modulační účinky na imunitní systém).

Kysané zelí a černý rybíz obsahují více vitamínu C, než citrusové plody. Dobrým zdrojem jsou dále kedlubna, brokolice, kapusta, paprika, šípky, rakytník. Příjem by měl být kolem 300 mg/den. Selen a zinek lze získat z ořechů (para, vlašské) a semen (len, slunečnice, dýně, mák). Dále také z masa a vnitřností. Významným zdrojem selenu jsou kromě výše uvedených také luštěniny, cibule a česnek. Cibule s česnekem mají navíc přirozené antibakteriální účinky. Vitamin D se nejlépe přijímá ve formě rybího tuku, kde má největší koncentraci. Jeho další zdroje naleznete v předchozím příspěvku.

Jak podpořit imunitní systém -režimová opatření I

V rámci předcházení běžným nemocem respiračního traktu je vhodné kromě stravy (zmíněno v jednom z minulých příspěvků) dodržovat několik dalších zásad týkajících se životosprávy:

1)dbát na pitný režim. V závislosti na aktivitě by měl být 1,5-2,5 litru tekutin denně. Je vhodné kombinovat vodu s nízkým a vysokým obsahem minerálů, aby byl příjem vyrovnaný. Čaj je také dobrý, když se připravuje z vody z kohoutku, počítejfe s tím, že moc minerálů nemá. Při známkách nemoci můžou účinně pomoct i správně zvolené bylinné čaje (příklady v dalším článku).

2)snažit se opětv neprochladnout. Vhodné oblečení, podle.možností se vyhýbat klimatizacím, pokud je špatně tolerujete, hlídat si průvan, pokud jste naň náchylní. Všechno jsou to jenom určité příklady- jednoznačný návod neexistuje. Každý člověk musí zjistit, co mu vadí a najít způsob, jak tomu předcházet.

3)dostatek spánku -opět není jednoznačné doporučení. Někomu stačí málo, někdo potřebuje víc. Důležité je spíš, jestli máte pocit, že Vám to stačí, nebo ne. Někdy je obtížné optimální dobu dodržet. Spánek je časem, kdy má tělo prostor se regenerovat a obnovovat své rezervy. Dopřejte si ho minimálně tehdy, kdy už nemoc propukne.PMůže pimict zkrátit dobu léčení a snížit riziko recidivy.

Jak podpořit imunitní systém -režimová opatření II

4)Dodržujte klidový režim. Neznamená to nutně klid na lůžku. To je dáno spíše tíží příznaků. Jde hlavně o to, aby jste odpočívali, nebo dělali takovou činnost, u které váš mozek může relaxovat. Je jedno, co to bude. Každý má rád něco jiného. Kromě fyzického klidu je potřebný i klid psychický. Regenerace je pak snažší. Když jdete po 3 do plného zátahu, nebo cvičit, nebuďte překvapeni, že máte nemoc po dvou týdnech zpátky.

5)Přípravky na posílení imunity - tzv imunomodulátory. Obsahují většinou materiál z bakterií různých druhů a tím nabádají imunitní systém, zejména slizniční, aby se připravil na setkání s těmito bakteriemi a případně tak mohl účinně zasáhnout. Z rostlinných výtěžků jsou podložené údaje o účincích echinacei na podporu funkce imunitního systému. Zejména bakteriální přípravky jsou prodejné volně, nebo vázané na předpis a o jejich užívání by jste se měli poradit se svým ošetřujícím lékařem (např. Gs Imunostim, Bronchovaxom, Luivac). Účinné jsou také beta-glukany. Ty lze zakoupit jako doplňky stravy (připravené většinou z hub), nebo pozřít ze stravy (ječmen, ovesné vločky, v menší míře další obiloviny).

6) doba léčení může být u každého jiná. Odvíjí se od věku, tíže příznaků a toho, jak dodržujete léčebný režim (strava, tekutiny, odpočinek). Neočekávejte, že budete po 2 dnech fit. Na druhou stranu se nestresujte, pokud se po odeznění akutních příznaků ještě nějakou dobu nebudete cítit stoprocentně dobře (to může, opět zcela individuálně, trvat týden nebo měsíc). Nikdo to neodhadne dopředu.

Jak podpořit imunitní systém- preventivní chování

1. Dostatečně větrejte. Jde o prevenci šíření nemocí dýchacího traktu. Dochází k výměně vzduchu a tím ke snížení množství infekčních částic (které chrchlete, kašlete a smrkáte) v místnostech. Vétrání je základní hygienické opatření proti šíření tuberkulózy. Klimatizace nám to moc neusnadňují. Zůstává doufat, že jsou pravidelně a dobře čištěné.
2. Čisté ruce. Toto opatření není potřeba zvlášť představovat. Ideální je proud vody spolu s aplikací mýdla. Důležitá je řádná mechanická očista (tření rukou o sebe, hřbety, dlaně, meziprstí, palec a prsty). Pokud není mýdlo, tak proud vody a mechanická očista. Pokud proud vidy nemáte, tak využijte oplachy s mechanickou očistou.
3. Roušky na nos a ústa. U nás ne moc populární opatření. Mnohem populárnější je pobíhat po pracovišti smrkající a kašlající. Bohužel se tím dostávají do vzduchu infekční kapénky. A kromě vzduchu také na spoustu předmětů, na které se sahá. Tím sa bludný kruh uzavírá.
4. Otužování. Spadá k opatřením, jak znovu neprochladnout. Zvyšuje odolnost. Způsobů je několik. Například sprchování studenou vodou-postupně prodližujete čas strávený pod sprchou a snižujete teplotu vody. Neootužujte se při akutním onemocnění.