

Desať faktorov ako posilniť imunitu

Imunitný systém je súhrnom širokej škály procesov, ktoré chránia naše zdravie. V nasledujúcom článku sa dozviete nielen to, čo vlastne imunitný systém je, ale predovšetkým spoznáte desať účinných a vedecky podložených krokov pre posilnenie imunity. Tieto kroky sú rozdelené do 2 častí: v prvej časti nájdete to, čomu by ste sa mali vyhýbať ak chcete mať silnú imunitu a druhá časť obsahuje tipy ako posilniť imunitu.



Čo je to imunitný systém?

Ľudský organizmus je neuveriteľne zložitý, a zároveň krehký ekosystém, oddelený od vonkajšieho sveta tenkou vrstvou pokožky a slizníc. Tieto fyzické bariéry sú prvou obrannou líniou nášho imunitného systému a pomáhajú udržiavať vonku nežiadúce baktérie, vírusy, toxíny a ďalšie škodliviny z prostredia. Pokožka a sliznice pritom nie sú len pasívnymi bariérami. Žľazy v pokožke produkujú pot s antibakteriálnymi enzýmami a sliznice produkujú hlien, ktorý funguje ako pasca pre mikroorganizmy.

Ani náš tráviaci trakt nie je bezmocný. Žalúdok je vo svojej podstate vonkajším prostredím a s pomocou kyseliny chlorovodíkovej pomáha nielen tráviť bielkoviny, ale aj zabíjať mikroorganizmy. Ak sa baktéria, či vírus predsa dostanú do nášho vnútorného prostredia, nastupujú do práce bunky imunitného systému, ktoré cudzích útočníkov pohltia či zničia. **Informácia o patogéne sa uloží do imunitnej pamäte**, aby pri budúcom stretnutí bol ešte rýchlejšie rozpoznaný a zničený.

Vďaka svojej zložitosti a sofistikovanosti predstavuje **imunitný systém veľmi účinný systém**, ktorý sa dokáže efektívne vysporiadať so širokou škálou hrozieb. Z rovnakého dôvodu je však posilnenie imunity zložitá a skutočne účinné lieky na imunitu či potraviny pre posilnenie imunity prírodne, preto chýbajú. Naopak, oslabiť imunitný systém je veľmi ľahké.

Ak sa pýtate, čo na imunitu u dospelých? – v nasledujúcich riadkoch sa dozviete päť najdôležitejších faktorov, ktoré môžu imunitný systém oslabovať a tiež päť dôležitých faktorov, ako posilniť imunitu.

Čo oslabuje imunitný systém?

Pozrite si 5 dôležitých faktorov, ktoré oslabujú imunitný systém človeka, aby ste vedeli na čo si dávať pozor.

1. Chronický stres a oslabená imunita

Stres nemusí byť vždy negatívny. Krátko trvajúci stres, ktorý nám pomôže dokončiť dôležitú úlohu **môže byť dokonca priaznivý**. Problém však nastáva, ak stres trvá príliš dlho a stáva sa chronickým.

Stres totiž **spôsobuje vylučovanie hormónu kortizolu**, ktorý tlmí zápal a niektoré funkcie bielych krviniek. Dlhodobý stres v práci, ktorý nevieme pustiť z hlavy ani doma, či stresujúce osobné vzťahy, sa skutočne môžu podpísať na našom zdraví a prejavom toho môže byť aj oslabená imunita

2. Nadváha ako rizikový faktor pre chrípkové ochorenia

Tukové bunky nie sú len pasívnymi zásobárňami energie, produkujú tiež hormóny a zápalové cytokíny. Zápal je síce dôležitou súčasťou imunitnej reakcie, **chronický zápal však zvyšuje riziko ochorenia**, ako napríklad cukrovky 2. typu, a narušuje fungovanie bielych krviniek (T-lymfocytov).

Obezita bola preto dokonca identifikovaná ako nezávislý **rizikový faktor pre chrípkové ochorenia**.

3. Alkohol nie je vhodným prostriedkom na posilnenie imunity

Okrem toho, že konzumácia alkoholu **zvyšuje riziko rakoviny a ochorenia pečene**, poškodzuje tiež schopnosť organizmu brániť sa útokom. Podľa výskumu už umiernená konzumácia alkoholu spôsobuje zmeny vo fungovaní imunitného systému a chronických konzumentov alkoholu potom vedci zaradili dokonca medzi imunokompromitované osoby.

Alkohol navyše **narušuje kvalitu spánku**, čím ďalej **znižuje schopnosti imunitného systému**.

4. Fajčenie a znečistené ovzdušie znižuje schopnosť imunitného systému

Cigaretový dym, výfukové plyny a znečistené ovzdušie sú zdrojmi tisícok rôznych chemikálií, ktoré priamo ovplyvňujú imunitný systém. Znižujú aktivitu niektorých imunitných procesov a naopak zvyšujú aktivitu iných.

Podľa výskumov sú však tieto dopady v konečnom dôsledku prakticky vždy škodlivé. Oslabujú totiž imunitu proti infekciám a paradoxne zároveň posilňujú autoimunitné ochorenia. **Prestať fajčiť a vyhýbať sa tabakovému dymu je jedným z najlepších krokov pre zdravie.**

Vystavenie sa znečistenému ovzdušiu môžeme výrazne znížiť už len tým, že budeme vetrať oknami ďalej od cesty. Ak to nie je možné, môžu pomôcť domáce čističky vzduchu s účinným filtrom.

5. Cukor zvyšuje riziko infekcie čo oslabuje imunitu

Biochémia človeka je zložitý komplex vzájomne sa ovplyvňujúcich reakcií. Jedna látka tak nemusí mať v organizme rovnaký účinok, ak ju prijímame v rôznych formách.

Rafinovaný cukor vo vedeckých výskumoch objektívne **oslabuje schopnosť bielych krviniek pohlcovať baktérie** a poskytuje im tak viac času na množenie a zvyšuje riziko prepuknutia infekcie. Tento účinok pritom trval až päť hodín po jedle s cukrom.

Rovnaký efekt mali sacharóza (bežný cukor), glukóza, fruktóza, pomarančový džús a med. **Naopak komplexné sacharidy (napríklad v strukovinách a obilninách) a ani ovocie tento negatívny účinok nepreukázali.**

Čo je najlepšie na posilnenie imunity?

Nasledujúcich 5 faktorov je dôležitých pre budovanie pevného zdravia a posilnenie imunity.

6. Spánok ako jednoduchá a účinná podpora imunity

Napriek tomu, že naša myseľ spí, imunitný systém zaraďuje v spánku vyššiu rýchlosť. Zvyšuje sa produkcia zápalových faktorov pre ničenie patogénov a posilňuje sa imunitná pamäť, aby známi škodcovia boli nabudúce zlikvidovaní ešte efektívnejšie.

Kvalitný a nerušený spánok v nočných hodinách je jednoznačne tým najúčinnnejším spôsobom, **ako posilniť imunitu a udržať si zdravý imunitný systém.** Spánok je natoľko dôležitý, že už výsledkom jednej prebdenej noci môže byť oslabená imunita až na niekoľko týždňov.

Dospelí potrebujú **7 – 9 hodín čistého času spánku denne.** Zhoršenie funkcie imunitného systému je možné zaznamenať už pri skrátení spánku o jednu hodinu.

7. Pohyb efektívne zaberá na posilnenie imunity

V priebehu cvičenia, aj po jeho skončení, dochádza k uvoľňovaniu pro- a protizápalových cytokínov a zvyšuje sa aktivita bielych krviniek.

Potné žľazy spolu s potom produkujú antibakteriálne látky a v chladných mesiacoch sa v dýchacích cestách zvyšuje vylučovanie hlienu, ktorý zachytáva škodlivé patogény, čo priaznivo pôsobí na posilnenie imunity. Ľudia, ktorí sa pravidelne pohybujú, majú **nižší výskyt vírusových ochorení, miernejšie symptómy a nižšiu úmrtnosť.**

V priebehu pandémie koronavírusu Svetová zdravotnícka organizácia odporúča, aby sa **zdraví ľudia venovali pohybu najmenej 150 minút týždenne a deti a mládež 300 minút týždenne.** Tento čas môže byť rozdelený do niekoľkých dní.

8. Dôsledná hygiena je dôležitým krokom ako zlepšiť imunitu

Umývanie rúk je v súvislosti s pandemiou COVID-19 často opakované, netýka sa však zďaleka len rizika koronavírusu. Pomáha totiž **predchádzať napríklad chrípke, prechladnutiu, hnačkovým ochoreniam a infekčným ochoreniam očí.** Len s pomocou školení o správnom umývaní rúk sa podarilo v komunitách znížiť výskyt hnačkových ochorení až o 40 %.

V prípade chrípky napríklad stačí, ak chorý kolega v kancelárii zakašle a mikroskopické kvapôčky pokryjú okolité pracovné stoly. Potom sa už len stačí o stôl oprieť a následne sa dotknúť nosnej sliznice či úst, aby bol prenos vírusu dokončený. Aj tomu sa dá predchádzať **pravidelným umývaním rúk či čistením pracovných plôch.**

Okrem pravidelného umývania rúk je vhodné tiež pravidelne **dezinfikovať mobilný telefón,** ktorý sa inak môže stať zdrojom kontaminácie.

9. Pestrá strava bohatá na vitamíny na imunitu

Ako vitamíny na imunitu sa často označujú **vitamíny C a D.** Pre správne fungovanie však potrebuje organizmus všetky esenciálne živiny a nedostatok väčšiny z nich sa môže prejaviť ako oslabená imunita.

Najlepším spôsobom, ako získať veľkú väčšinu vitamínov, minerálnych látok, esenciálnych mastných kyselín a aminokyselín, je pestrá strava, so zastúpením piatich hlavných skupín potravín: **ovocie, zelenina, strukoviny, celozrnné obilniny, orechy a semenka.**

Tieto potraviny by sa preto mali v strave nachádzať každý deň a vegáni by si k nim mali pridať tiež vitamín B12.

10. Vitamín D má nenahraditeľný vplyv na posilnenie imunity

Vitamín D je dôležitým regulátorom imunitnej funkcie a jeho nedostatok zhoršuje autoimunitné ochorenia, a zároveň oslabuje obranu proti infekciám. V lete je jeho najvhodnejším zdrojom slnečné žiarenie.

Od septembra najmenej do začiatku apríla však potrebné UV-B žiarenie nepreniká vrstvou atmosféry a vitamín D sa tak v pokožke netvorí. A pretože ani potraviny neobsahujú vitamínu D dostatok, je v tomto období dôležité vitamín D dopĺňovať. **Optimálna dávka u dospelých je 2000 IU denne.**

Zdroj:

ŠEVČÍKOVÁ, Ľ. a kol. Hygiena. Bratislava: UK, 2006, 328 s. ISBN 80-223-2103-6 X

MULLEROVÁ, D. Zdravá výživa a prevence civilizačných nemocí ve schématech. Praha: Triton, 2003, 99 s.

KOMÁREK, L., PROVAZNÍK, K. Základy prevence. Praha: SZÚ, 2009, 603 s.