



## Imunita a jej oporný múr

V dnešných časoch je viac ako inokedy potrebné mať svoju imunitu na sto percentnej úrovni. Kedy môžem označiť svoju imunitu za spoľahlivého partnera? Môžem tak urobiť vtedy keď bývam počas roka minimálne chorý. Ak už aj ochoriem, tak priebeh choroby je mierny a krátky, tak isto ako aj návrat do zdravej fyzickej kondície. Takúto imunitu bez toho, aby sme sa na tom podieľali má len minimálne percento ľudí. Aj u nich však s rastúcim vekom imunita klesá a je potrebné ju podporovať. Od malička nám všetkým hovoria, že najdôležitejšie je prijímať v strave veľa vitamínu C a D. Nie je to samozrejme iba o týchto vitamínoch, ale o celom spektre vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Oveľa problematickejšie je v dnešnej dobe prijímať ich dostatočné množstvo v prirodzenej potrave. V minulosti bola potrava plnšia, oveľa viac obohatená o tieto dôležité zložky. To čo sa v minulosti chovalo alebo pestovalo celý rok sa dnes už



zberá dvakrát a pri niektorých plodinách aj trikrát v priebehu jedného roku. Na rad tak prirodzene prichádzajú doplnky výživy. Multivitamíny, multiminerály, rôzne kapsule, tabletky, šumivé tablety, nápoje a iné. Toto všetko však vôbec nemusí

fungovať. Môžeme si to ukázať na jednoduchom príklade. Veľa ľudí trpí svalovými kŕčmi. Najčastejšou príčinou týchto prejavov je nedostatok magnézia. V niektorých prípadoch draslíka alebo aj sodíka. Aj keď bol u jedinca laboratórne potvrdený nedostatok určitého minerálu, tak jeho užívaním v podobe minerálneho doplnku k náprave nedošlo. A tu sa dostávame ku skutočnému opornému múru imunitného systému a tým je naše črevo. Začiatok tenkého čreva je zodpovedné za správne vstrebávanie vitamínov a minerálnych prvkov. Súčasťou hrubého čreva sú

aj Peyerské plaky – dôležitá súčasť imunitného systému. Stačí ak nebudete mať v poriadku iba tieto dve miesta a môžete sa „napchávať“ vitamínmi a minerálmi od rána do večera, a aj tak bude vaša imunita veľmi nespoľahlivá. Ďalšími „bojovníkmi“ našej obrannej línie sú napr. Centrálny nervový systém a psychika. Negatívne vplyvy nášho životného prostredia, ktoré nám narúšajú správnu činnosť určitých mozgových centier, stres a negatívne emócie dokážu dostatočne poškodiť druhú časť nášho oporného múru pre imunitný systém.



Všetko so všetkým súvisí. Nič nie je iba čierne alebo biele. Preto je dôležitý náš celostný pohľad na ľudský organizmus. Zostavenie toxickéj mapy, správna skladba detoxikačných preparátov a Vaše skoré rozhodnutie zobrať zodpovednosť za svoje zdravie do svojich rúk, dokážu aj tieto nedostatky imunitného systému napraviť.



Foto: kingwood247er.com ; protein.sk ; health.harvard.edu