

Jak dbać o odporność?

Prawidłowa praca układu odpornościowego jest niezbędna aby zachować zdrowie. Wpływa ona na efekty leczenia w przypadku choroby, nawet przy zastosowaniu farmakoterapii chemicznej. Na stan naszej odporności pracujemy już od wczesnego dzieciństwa. Należy zatem dbać o siebie świadomie, aby układ immunologiczny mógł chronić skutecznie przed chorobami całe życie.

PRZESILENIA, CZYLI NATURALNA SEZONOWOŚĆ

Organizm człowieka przystosowuje się do zmian pór roku – stąd sezonowa zmienność parametrów fizjologicznych i biochemicznych. Obserwując rozwój dzieci – przyrost masy ciała i wzrostu u dzieci zaczyna się na wiosnę, osiąga szczyt w lecie i na początku jesieni, a w okresie zimowym maleje.

Zawartość białka we krwi jest większa w zimie a mniejsza w lecie. Zimą obserwujemy najwyższy poziom leukocytów. Latem mamy największy poziom wapnia we krwi, a najmniejszy w lutym i marcu. Poziom magnezu, sodu czy fosforanów jest najwyższy latem, a najniższy zimą. Natomiast poziom witaminy C jest wysoki jesienią, a spada na przełomie wiosny i lata. Sezonowość wpływa na występowanie różnych dolegliwości. Objawy choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy nasilają się wiosną i jesienią, a bóle korzonkowe wiosną.

Przyczyny przesilenia wiosennego to przede wszystkim mała dawka promieni słonecznych - zimą słońce świeci 20 razy słabiej niż latem. Dieta uboga w witaminy i mikroelementy oraz brak ruchu również przyczyniają się do ogólnego osłabienia organizmu na wiosnę. Znaczenie mają także zmiany ciśnienia atmosferycznego i wilgotności powietrza, które towarzyszą zmianom pór roku.

Adaptacja organizmu do nowej pory roku zaczyna się już w połowie lutego. W tym okresie nasz układ odpornościowy jest osłabiony, co zwiększa naszą podatność na infekcje wirusowe czy bakteryjne.

ZABURZENIA ODPORNOŚCI

O zaburzeniach odporności mogą świadczyć długotrwałe objawy infekcji i brak powrotu do formy między infekcjami. Może pojawić się niedobór masy ciała, a po przebyciu choroby powikłania i nawroty zakażeń. Np. nawracające pleśniawki w jamie ustnej u dzieci świadczą o zaburzeniach układu immunologicznego. Jeśli układ odpornościowy nie radzi sobie z intruzem, objawy rozwijają się gwałtownie – należy zgłosić się do lekarza.

Nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu immunologicznego objawiają się przede wszystkim przez zakażenia, alergie i schorzenia tzw. autoagresyjne (reumatyzm, toczeń). O zaburzonej czynności układu immunologicznego świadczy też choroba wieńcowa, cukrzyca, nowotwory, zaburzenia hormonalne. Depresja czy zespół przewlekłego zmęczenia są również dowodem zaburzeń odporności organizmu.

Osłabienie odporności może być nie tylko sezonową przypadłością, ale może być również spowodowane poważnym problemem zdrowotnym.

IMMUNOMODULACJA? IMMUNOSTYMULACJA?

Biorąc pod uwagę złożoność układu odpornościowego, trzeba rozróżnić stymulację układu immunologicznego i modulację czynności układu immunologicznego (odpowiednio stosujemy środki immunostymulujące lub immunomodulujące). Wobec złożoności układu immunologicznego logiczne jest to, aby stosować środki regulujące jego czynność (immunomodulujące). Regulacja jest możliwa tylko wtedy, gdy zostawiamy miejsce na reakcję układu immunologicznego, na jego samoregulację. Wówczas lek immunomodulujący, w interakcji z układem immunologicznym, będzie wyciszać nadmierną reakcję układu immunologicznego lub nasilać ją tam, gdzie jest zbyt słaba.

Jeśli doszło do ustalenia równowagi w układzie immunologicznym, a mimo to reakcja organizmu na wirus jest zbyt słaba, wówczas lek immunomodulujący prowadzi do „odświeżenia”, odblokowania układu i wyzwolenie adekwatnej do bodźca reakcji.

Układ immunologiczny reaguje na antygeny w ilości mikrogramów – np. alergen w bardzo małej dawce wyzwala kaskadę czasem bardzo poważnych w skutkach reakcji. A środki pobudzające układ immunologiczny stosowane w zbyt dużych dawkach tracą swoje korzystne działanie.

MEDYCYNA BIOLOGICZNA

Według zasad medycyny biologicznej ludzki organizm to całość, którą – aby postawić prawidłową diagnozę - należy obserwować w dłuższym czasie, przy uwzględnieniu zależności między różnymi narządami. Medycyna biologiczna wykorzystuje, w pierwszym rzędzie, naturalne metody terapii takie jak homeopatia i ziołolecznictwo. Dzięki temu organizm nie jest dodatkowo obciążony w trakcie leczenia.

JAK MODULOWAĆ PRACĘ UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Leki homeopatyczne i antyhomotoksyczne (szczególny rodzaj złożonych leków homeopatycznych), są preparatami immunomodulującymi, które pobudzają naturalne siły odpornościowe organizmu. Jako środki immunomodulujące można stosować także preparaty ziołowe - np. z jeżówki czy aloesu.

Profilaktyka tzw. nabytych zaburzeń odporności polega na przestrzeganiu zasad „zdrowego trybu życia” i odpowiedniej diety. Nie wystarczą szczepienia przeciw grypie czy innym infekcjom. Nie należy samodzielnie stosować środków działających na układ immunologiczny innych niż immunomodulujące. Nieumiejętne samoleczenie może doprowadzić do nasilenia się istniejących już zaburzeń lub doprowadzić do alergii czy autoagresji układu odpornościowego. Najlepszym przyjacielem układu immunologicznego jest umiar.

[\(\[www.homeopatiaok.pl\]\(http://www.homeopatiaok.pl\)\)](http://www.homeopatiaok.pl) PTHiH