

## To najdôležitejšie pre váš imunitný systém

„Ja užívam na zlepšenie imunity hlivu ustricovú.“

„Mne pomáha špeciálny sirup, odkedy ho užívam, celú zimu som nebola chorá.“

„Na mňa keď niečo lezie, dám si „céčko“ a za dva dni som fit.“

Množstvo ľudí má svoj vlastný osvedčený recept, ako si posilniť imunitu.

Mnohé z týchto prostriedkov sú pre naše zdravie určite dobré. Vystáva však pritom otázka, či existuje pre optimálne fungovanie nášho imunitného systému aj niečo objektívne pre každého.

### Hurá, pomohli sme imunitnému systému. Naozaj?

Niektoré „zázračné“ prípravky sľubujú, že našu imunitu podporia, zvýšia, stimulujú atď. Problém je však v tom, že imunitný systém je tak nesmierne zložitý a ucelený komplex buniek, orgánov a mechanizmov, že ak sa určitým prípravkom aj podarilo ovplyvniť napr. počet niektorých jeho buniek, zostáva otázka, či je to naozaj pre celkové zdravie nášho organizmu i dobré.

## To najdôležitejšie pre váš imunitný systém

Podstata je v tom, že imunitný systém je ako zložitý „stroj“, ktorý nedokážeme sami ovládať, môžeme mu však vytvoriť čo najlepšie podmienky pre jeho činnosť. Neexistuje jeden zázračný liek, ale existuje jeden komplexný a vyvážený zdravý život vo všetkých jeho oblastiach.

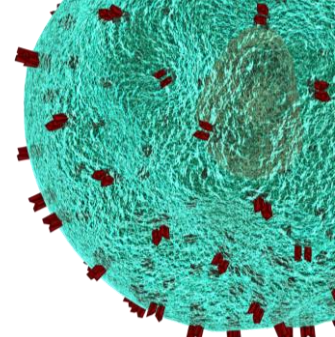
**Princípy pre optimálne fungovanie nášho imunitného systému** by sa dali zhrnúť napr. takto:

- ✓ Nefajčite
- ✓ Nepite alkohol (odporúčanie piť striedmo platí iba pre tých, ktorí pijú, inak je ideálne nepiť alkohol vôbec)
- ✓ Majte zdravú prevažne rastlinnú stravu s dôrazom na ovocie a zeleninu, celozrnné obilniny, strukoviny, orechy..., s obmedzením konzumácie cukru a nasýtených tukov (napr. červené mäso a spracované mäsové výrobky)
- ✓ Dbajte na dostatok spánku a odpočinku (väčšina ľudí 7 až 9 hodín spánku denne)
- ✓ Buďte pravidelne fyzicky aktívni (aj v čase epidémie je možné cvičiť aspoň doma, alebo tam, kde je to možné, ísť na prechádzku niekde do prírody mimo ľudí)
- ✓ Udržujte si zdravú hmotnosť, vyvarujte sa nadváhy a obezity
- ✓ Dbajte na hygienu (umývanie rúk aj hygiena pri príprave potravín)
- ✓ Naučte sa zvládať stres
- ✓ Budujte zmysluplné a priateľské vzťahy
- ✓ Učte sa vďačnosti a zdravo pozitívnemu prístupu k životu
- ✓ Dôverujte milujúcej Bohu, že vás vedie napriek ťažkostiam a prekážkam (nestačí veriť, že Boh existuje, ale dôležité je vedieť sa na neho spoľahnúť a tak prijímať vnútorný pokoj, ktorý je dôležitý aj pre zdravie)
- ✓ Nezanedbávajte pravidelné preventívne prehliadky u lekára + očkovanie
- ✓ a ďalšie pozitívne návyky (pitný režim – ideálne obyčajná voda, otužovanie atď.)



Neznamená to, že jednotlivé zložky potravy, alebo špeciálne doplnky nemajú zmysel (napr. cesnak, kurkuma, zázvor, vitamín D...), ich rozumné používanie je na mieste (možno si o niektorých z nich povieme aj v ďalších častiach). Dôraz je však daný na komplexnosť a vyváženosť všetkých faktorov, ktoré majú pozitívny vplyv pre dobré fungovanie nášho imunitného systému i celkové zdravie ako také. **To najdôležitejšie pre náš imunitný systém je, aby sme sa nespoliehali na jednu zložku z celku, ale žili svoj život zdravo a zodpovedne vo všetkých jeho oblastiach.**

*Jaromír Novota, vedúci oddelenia zdravia pri SZ Cirkvi adventistov s. d.*



Obrázok od allinonemovie z Pixabay