



Koronavírus a imunita

Svetlo pre teba i všetkých

Koronavírus a imunita

„To, čo nevidíte, vám môže ublížiť“, je podtitulom filmu „Neviditeľný muž“. Ide o hollywoodský sci-fi thriller, nakrútený na základe románu H.G. Wellsa z roku 1987. Tým „neviditeľným mužom“ je šialený vedec, ktorý objaví tajomstvo neviditeľnosti, čo využije na týranie svojej bývalej priateľky. Nikto ho nemôže vidieť, a tak zabíja.

Rovnaké to je aj s rôznymi vírusmi. Sú neviditeľné. A napriek tomu smrtiace. Začiatkom roku 2020 sa po celom svete rozšírila nová infekcia koronavírusu, ktorá spôsobuje ochorenie COVID-19. Jeho genetický profil tvorí ribonukleová kyselina, ktorá má spolu s obalom veľkosť okolo 120 nanometrov, čo je 500-krát menej ako priemer ľudského vlasu. Je malý, neviditeľný, a predsa nebezpečný. Môže spôsobiť ochorenie a dokonca aj smrť.

Ako sa môžeme chrániť pred vírusovou nákazou, ale tiež bakteriálnou či inou infekciou spôsobenou týmito neviditeľnými „zabijakmi“? Tou najlepšou ochranou je infekcii predísť a zabrániť jej šíreniu. Preto je dobré dbať na odporúčania – umývanie rúk, zakrývanie úst pri kašľaní a kýchaní, dezinfekciu povrchov, dodržiavanie bezpečnej vzdialenosti pri kontakte s ľuďmi. Tým najdôležitejším je však stav nášho imunitného systému, teda vlastná schopnosť tela bojovať s ochoreniami.

Pomocou silnej imunity vaše bunky zlikvidujú všetky nebezpečné patogény namiesto toho, aby ony zlikvidovali vás.

Vaša imunitná armáda. Ochrana ľudského tela zahŕňa fyzické bariéry, ako sú koža a sliznica, a tiež vnútorné imunitné reakcie na zápalové podnety, toxíny, baktérie a vírusy. Imunitné pochody sa podieľajú aj na odstraňovaní nádorových alebo inak poškodených buniek. Dobre fungujúci imunitný systém a jeho súhra s nervovým a hormonálnym systémom sú základom dobrého zdravia.

Víťazstvo vo vnútornej bitke. Veľká záťaž imunitného systému a psychicky náročné alebo stresové situácie môžu obranu tela oslabiť. To môže viesť k zvýšenému sklonu k zápalom, zhoršeniu zdravia, zvýšeniu rizika niektorých ochorení, dokonca môžu skrátiť život. Vplyv má aj nevhodná výživa, alkohol, fajčenie, nedostatok pohybu a spánku. Naopak zdravý životný štýl, pozitívne sociálne kontakty a dôvera v Boha obranyschopnosť človeka zvyšujú, budujú a harmonizujú, takže potom pôsobí ako dobre trénovaná vojenská jednotka.

Mobilizujte svoju obranyschopnosť. Žiadny parašutista si nebude šiť padák, až keď sa otvárajú dvere lietadla. Vtedy je už čas na zoskok! Pevné zdravie sa nedá kúpiť. Produkty, ktoré sľubujú rýchle riešenie v krízovej

situácii, sú zavádzajúce. Jediný spôsob, ako byť pripravený na záťaž, je každý deň praktizovať dobré fyzické, duševné a duchovné návyky.

Význam výživy. Konzumácia jednoducho pripravenej rastlinnej stravy dodá telu potrebné množstvo antioxidantov, ktoré významne podporujú imunitu. Z krvného obehu odstraňujú voľné radikály – vedľajšie toxické produkty normálneho metabolizmu alebo pôsobenia vonkajších toxínov. Voľné radikály môžu poškodiť DNA. Antioxidanty tieto škody znižujú a posilňujú imunitný systém. Ich množstvo a účinnosť zvýšite dodržiavaním týchto odporúčaní:

1) Jedzte viac čerstvého ovocia a zeleniny. Citrusy, jahody, čerešne a drobné bobuľovité ovocie sú na antioxidanty a živiny zvlášť bohaté. Rovnako aj zelená listová zelenina ako kapusta a brokolica sú bohaté na antioxidanty a vitamíny A, C, E a K. Rôzne druhy zelenej a žltej zeleniny zvyšujú v krvi hladinu karotenoidov, ktorých nízka hladina súvisí s nespavosťou, podráždenosťou a inými príznakmi.

Pre zdravú funkciu imunitného systému je nevyhnutný vitamín D, ktorý sa tvorí v koži vplyvom slnečného svitu. Pobyť na slnku pôsobí dezinfekčne a priaznivo ovplyvňuje aj našu náladu.

2) Jedzte viac vlákniny. Farebná zelenina, ovocie, fazuľa, celozrnné potraviny, orechy a semená dodávajú

vitamíny, minerály a fotochemikálie posilňujúce imunitu. Spolu s vlákninou pomáhajú regulovať hladinu cukru v krvi, znižujú hladinu stresových hormónov a zápalové procesy. Rastlinná vláknina pomáha kontrolovať chuť na jedlo a udržiavať optimálnu hmotnosť. Nadbytok tuku v tele vyvoláva nežiadúce zápaly, čo je jeden z dôvodov, prečo obezita zvyšuje riziko mnohých chronických a infekčných ochorení. Namiesto sladených nápojov pite veľa vody, aby ste zlepšili krvný obeh a obmedzili príjem kalórií z cukrov, ktoré imunitný systém blokuje.

3) Obmedzte spotrebu červeného mäsa, tučných mliečnych výrobkov a vyprážených jedál. Strava s vysokým obsahom živočíšnych tukov, bieleho pečiva, rafinovaného cukru a vyprážených jedál zvyšuje riziko poškodenia voľnými radikálmi, ktoré je spojené so zvýšením rizika infekcie, cukrovky, srdcových chorôb, demencie a niektorých druhov rakoviny. Namiesto toho zvýšte príjem rastlinných bielkovín z fazule, zeleniny, celozrnného pečiva a viaczrnných cestovín. Do šalátov používajte olivový olej a citrónovú šťavu. Jedzte vlašské orechy a ľanové semienka, čím zvýšite množstvo prospešných omega-3 tukov vo svojom tele.

Budujte imunitu pomocou cvičenia. Cvičenie nielen chráni, ale aj posilňuje imunitný systém. Pravidelná rýchla chôdza môže posilniť protilátkovú odzvu organizmu (NK bunky prirodzenej imunity, biele

krvinky). Pohyb zlepšuje metabolizmus a znižuje zápalové reakcie v celom tele. Každodenné cvičenie zlepšuje náladu, odbúrava úzkosť a zvyšuje pocit pohody. Myseľ a telo vzájomne spolupracujú. Pozitívne psychické rozpoloženie má preto priamy vplyv na posilnenie imunitného systému.

Vyváženosť pri zvládaní stresu. Chronický stres je pre imunitný systém veľkou záťažou. Môže spôsobiť depresiu, úzkosť, zábudlivosť, podráždenosť a dokonca aj paniku. Neustály negatívny postoj a obavy môžu vyvolať búšenie srdca, únavu, potenie a v konečnom dôsledku aj bolesti svalov, hlavy a poruchy spánku. Myšlienky a slová sú základom pre naše činy. Skúste si uvedomiť, na čo sa vo svojom bežnom živote zameriavate: na problémy alebo na ich riešenie?

Objavte zdravé spôsoby zvládania stresu. Skúste sa prejsť, porozprávať sa s priateľom alebo pomôcť niekomu v núdzi. Mnohí ľudia nachádzajú pokoj v rozhovore s Bohom, v modlitbe, a učia sa naspamäť jeho zaslúbenia. Ujasnite si, čo je vo vašej moci, a ostatné vložte do Božích rúk. Určite si v živote priority a riadte sa nimi. Sú vaša práca, rodina a spoločenský život v rovnováhe? Nemusíte zvládať všetko na jednotku. Pamätajte na to, že znižovaním stresu chránite svoj imunitný systém. Uberte a spomaľte. Každý deň si nájdite čas na to, aby ste pocítili radosť zo života a jeho krás.

Ver a dôveruj. Tento svet je bojisko, nie ihrisko. Všetci bojujeme svoje bitky, ktoré musíme viesť na fyzickej, mentálnej a duchovnej úrovni. Tieto odporúčania pomáhajú znížiť riziko ochorenia a lepšie zvládať rôzne problémy, či už zdravotné alebo iné. V tomto zničenom svete plnom bolesti, nespravodlivosti a hriechu však neexistuje dokonalá záruka oslobodenia od trápenia a choroby. Preto všetci potrebujeme skutočného, aj keď práve neviditeľného Pomocníka. Je ním Ježiš Kristus, náš Spasiteľ, Lekár a najlepší Priateľ. On zomrel na kríži za naše hriechy a vstal z mŕtvych (**1 Korintánom 15,3.4.**)

Boh nám dal imunitný systém a tiež princípy, vďaka ktorým môžeme riziko ochorenia znížiť. Ak aj napriek tomu trpíme, neopúšťa nás. „Hospodin ho posilní na lôžku nemocných, v jeho chorobe mu celé lôžko zmeníš.“ (**Žalm 41,4**) „Ustatému dáva silu a rozhojňuje moc bezvládneho.“ (**Izaiáš 40,29**)

Nech sa stane čokoľvek, Boh nás vyzýva, aby sme mu dôverovali. Môžeme sa tešiť na večnosť bez bolesti, sĺz, nemoci a dokonca bez smrti. Túto úžasnú budúcnosť slúbil všetkým, ktorí ho pozvú do svojho srdca a života.

Aj na tomto koronavírusom infikovanom svete je náš neviditeľný Pomocník schopný poraziť všetkých neviditeľných nepriateľov.

Nebojte sa. Neustále pozerajte hore!



Svetlo pre teba i vŕetkŕych

www.glowonline.org/glow-slovak



Ďalšie zaujímavé tŕmy nŕjdete na online stránke Kurzy pre ŕivot:

www.kurzyprezivot.sk



Bliŕšie info na:

info@kurzyprezivot.sk
(alebo 02 4341 5502)

STREDISKO KOREŔPONDENĀNŔCH KURZOV

