

# Poznajú recept

Teplé polievky na raňajky, nápoj z čerstvého zázvoru alebo glukány z rastlín – odborníci sú presvedčení, že to všetko pomáha na jeseň bojovať s chorobami. Ak však nič nezaberá, mali by ste sa ohlásiť u imunológa.



FOTO: LADISLAV PRIKLER

„Kto má počas sezóny trikrát infekčné ochorenie alebo musí užívať antibiotiká, mal by si dať vyšetriť imunitný systém,“ hovorí MUDr. Ivan Šimko.

A si mám zníženú imunitu, pretože hneď ochorím – zvyčajne hovoríme, keď nás na jeseň začnú zmáhať nádcha, kašeľ či zvýšená teplota. „Výkon imunitného systému sa nedá jednoducho zmerať ako telesná teplota alebo ako koncentrácia cukru v krvi,“ hovorí imunológ MUDr. Ivan Šimko. Ide o zložitý mechanizmus, skladajúci sa z viacerých zložiek, prepojený aj s endokrinným a nervovým systémom. „Keď je niekto na jeseň

či v zime častejšie chorý, vôbec to nemusí znamenať, že má „zníženú imunitu“. Pacienti s alergiou obvyčajne reagujú na bežné stimuly, ako sú chlad a sychravé počasie, prehnanou, takzvanou hyperergickou reakciou, čo vedie k ochoreniu z prechladnutia. Niekedy pri vyšetrení nájdeme u pacienta poruchu imunitného systému, a pritom nemá žiadne zdravotné ťažkosti,“ hovorí imunológ. Imunitný systém má totiž určité kompenzačné schopnosti. Tam, kde mu niečo chýba, zapojí iné mechanizmy.

Newsadzuje antihistaminiká

Ak však máte pocit, že vás choroby valcujú častejšie, ako by sa patrilo, a nepomá-

hajú žiadne babské recepty ani imunitné kúry pomocou výživových doplnkov z lekárne, rozhodne by ste mali požiadať o vyšetrenie u imunológa. Možno sa totiž zbytočne za veľké peniaze dávkuje niečím, čo posilňuje celkom inú zložku vášho imunitného systému, ako treba. Lekár vám môže nasadiť správne imunomodulačné lieky, ktoré vás na dva až tri mesiace postaví na nohy. Alergiikom niekedy stačí len užívať lieky na alergiu počas celého roka a infekčné ochorenia sa im vyhnú. Ťažké poruchy imunity si však vyžadujú napríklad stimulatory bunkovej imunity alebo pravidelné podávanie infúzií s imunoglobulínmi, ktoré dokážu zneškodniť cudzie objekty v tele, či bakteriálne vakcíny vo forme tablietiek alebo sirupov.

Čo môže pomôcť?

Ak ste však v podstate zdraví a len sa potrebujete vyzbrojiť

proti jesenným neduhom, môžete podľa doktora Šimka vyskúšať:

1. Vitamín C – stimuluje makrofágy a leukocyty, ktoré usmrcujú cudzoročné látky v organizme. Výhoda vitamínu C je tá, že sa ním nemožno predávať, pretože prebytočný sa vylúči močom. Najlepšie je „céčko“ s postupným uvoľňovaním.

2. Vitamín D – v tele sa tvorí pri opaľovaní, a keďže na jeseň je slnka menej, treba ho dodávať vo zvýšenej miere v strave alebo v kapsulách. Pozor, vitamín D sa rozpúšťa v tukoch, a preto sa vylučuje z tela pomalšie. Vysoké dávky môžu uškodiť.

3. Glukány – z chemickej stránky sú to zložené cukry, ktoré sa nachádzajú v hlive ustricovitej, jačmeni či v Aloe vera. Pôsobia na stabilizáciu bunkových membrán, majú antibakteriálne, antivírusové účinky a zabraňujú aj proti kvasinkám a plesniam. Trojmesačná kúra s jednou stomiligramovou tabletkou glukánu denne je užitočná prevencia ochorenia z prechladnutia a môže nahradiť predažené extrakty z exotických rastlín.

4. Pohyb – Športovanie či pohyb na čerstvom vzduchu telo privíta, ale pozor na presilenie. Vyčerpanosť môže imunitný systém oslabiť.

5. Probiotiká – Jedným zo sídel imunitného systému je aj sliznica čreva, v ktorej by mali byť tie správne baktérie.

Podľa doktora Šimka by sme to nemali preháňať s mäsom: „Obsahuje veľa aminokyselín, ktoré prekysľujú organizmus. Človeku stačí jeden gram bielkovín na kilogram hmotnosti.“

## Ako sa chránia?



Teplá polievka a pšeno



FOTO: JÁN ZEMIAK

Mgr. Monika Křeková, terapeutka tradičnej čínskej medicíny

„Na posilnenie imunity si pripravujem pšeno – s dusenou zeleninou alebo s kompóti. Teplé raňajky naštartujú čchi, teda energiu na celý deň a lepšie zvládam každodenný stres, ktorý oslabuje imunitu. Pšeno je zasaditá potravina, pôsobí protizápalovo a vyrovňuje jin a jang. Ráno dodajú energiu aj teplé polievky, ideálne sú čerstvé zeleninové. Pripravujem si ich večer, ráno ich len zohrejem. Veľa ľudí raňajkuje jogurt priamo z chladničky. Je to pre telo šok, pretože hneď ráno musí vydať energiu na to, aby jedlo zahrialo. Číňania neodporúčajú v chladných mesiacoch jesť surovú zeleninu, dávajú prednosť varenej, a tak to robím aj ja. Prakticky nebyvam chorá. V zime rozhodne netreba odmieťať mäso, treba však dať prednosť teľacine, divine či rybám pred kuracím, ktoré obsahuje antibiotiká a rôzne hormóny.

Keď je mi zima, nastrúham si čerstvý zázvor a desať minút povarím s klinčekom a so škorícou.



FOTO: profimedia.sk



FOTO: ARCHIV

MUDr. Katarína Šimovičová, praktická lekárka pre deti a dospelých

„Snažím sa po celý rok o otužovanie, chodím von aj v „škaredom“ počasí, ale dobre obutá a oblečená. Vyhybam sa klimatizácii, jem veľa čerstvého ovocia a v období chrípky som nemala už

niekoľko desaťročí. Keď ma niečo predsa len prepadne, pomôžu mi trikrát denne tabletky aspirínu, dve deci vareného vína, kloktanie šľanou vodou a šalviou. V posteli sa snažím zotrvať aspoň tri dni.

Aj svoje deti som otužovala – v detskej izbe sa nekúrilo, denne spali vonku v kočíku alebo na lodžií, aj v zime. Nejedli žiadne sladkosti, ako sú napolitánky, gumové medvedíky, tyčinky „plné mlieka“ a podobné zbytočnosti. Pili čerstvé ovocné šťavy. S deťmi sme športovali, chodili na plávanie, turistiku. Žiadne vitamíny a nič umelé som im nikdy nedávala. Dnes majú zdravé zuby a imunitu majú v poriadku.“



FOTO: profimedia.sk

Zázvorový čaj

MUDr. Igor Bukovský, lekár

„Jesenným neduhom sa bránim v prvom rade tým, že si v duši čo najdlhšie držím leto. V mojej chladničke sa začína natrvalo usídľovať čerstvý zázvor. Do jednej šálky najemno postrúham kus hľuzy z dĺžkou polovice môjho palca, zalejem vriacou vodou a trocha osladím medom. Vypijem jednu až dve denne. Je to štiplavé, silné, taký adrenalínový bungee jumping v šálke, ktorý trénuje organizmus. Okrem toho jem veľa ovocia a zeleniny. V mojich šalátoch je aj šesť druhov zeleniny všetkých farieb. A keď už na mňa niečo začína liezť, potom si siahnem po väčších dávkach cesnaku alebo aj po cesnaku v tabletkách, zvyšujem dávky zázvoru a užívam selén so zinkom. Zinok si kupujem aj v pastilkách, pretože pomáha rýchlejšie zvládnuť infekcie horných dýchacích ciest. Fantastický je aj zelený čaj alebo čaj so škorícou a s klinčkami.“



FOTO: MARTIN HANZEL, PLUS JEDEN DEŇ

### Vedeli ste?

Nedostatok slnečného svitu v jesenných mesiacoch môže zapíčiť vznik latentnej depresie, ktorá negatívne pôsobí na bunky imunitného systému nazývané prirodzenými zabijákmi. Ich úlohou je likvidovať bunky napadnuté vírusmi. Ak sú samy oslabené, choroba nepukne ľahšie.

FOTO: profimedia.sk