



kako pa kaj zdravje (242)

Okužba je velik napor za telo

Temperature padajo, dan je vsak dan krajši, sonca se bomo z vsakim dnevom bolj veselili. Jesen ne prinaša le vremenskih sprememb, temveč nas običajno spet zažene v bolj intenziven življenjski ritem: otroke v šoli, odrasle v službi. Več se zadržujemo v zaprtih prostorih, tudi takšnih, kjer je več ljudi. S kurilno sezono spet živimo v suhem zraku, ki poleg mraza in mrzlih nog odločilno vpliva na to, da se okoli polovica okužb dejansko razvije v bolezen. V poletnih mesecih, ko je naša sluznica manj na udaru, se v bolezen razvije le okoli 20 odstotkov okužb.

Kako se ubranim boleznim?

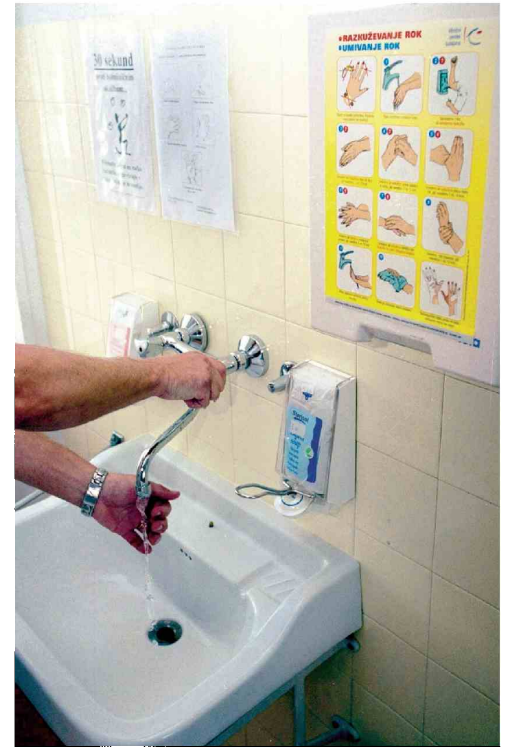
Pa je sploh mogoče ostati zdrav tudi jeseni in pozimi? Teoretično da, a to pomeni, da bi morali biti v odlični fizični in psihični kondiciji, poleg tega pa bi morali biti vedno vsaj meter in pol oddaljeni od soljudi. Še posebej bi morali paziti pri umivanju rok, saj prav okužene roke »predajajo« mikrobo drugim: na kljukah, držalnih, mizah, gumbih v dvigalu, denarju.... Ker idealnih pogojev v aktivnem delu življenja ne moremo doseči, se nam zgodi, da nas enkrat ali dvakrat na leto telo »izda« in zboli. Kadar se nam to pripeti, prof. dr. **ALOJZ IHAN** z Inštituta za mikrobiologijo in imunologijo svetuje počitek. Pravi, da je okužba velik napor za organizem. Primerja ga z intenzivnim fizičnim naporom. Pravi, da ljudi, ki nimajo dobre telesne kondicije, okužba prizadene tako zelo, kot bi človeka brez kondicije vzpon na Triglav. Okužbe so za telo tako ekstremen stres, da samo reagira in se pokaže šibkega, mnogokrat tudi zaspanega. Veliko ljudi ob tem izgubi tek. Če poslušamo telo, naredimo dobro svojemu organizmu in imunskemu sistemu. Človek, ki preboleva virozo ali gripo, potrebuje, tako Ihan, dobro delujoča jetra z zalogo vitaminov in beljakovine, ki jih

mirujoče telo kar samo oddaja iz mišic. Pri prebolevanju nam pomaga imunski sistem, seveda če ta že ni izčrpan od številnih okužb in stresov.

Dolgo časa je veljalo, da imunске celice delujejo neodvisno, a raziskave so to teorijo zavrgle. Imunski sistem je, dokazano, povezan z vegetativnim živčevjem in hormoni. Vegetativno živčevje uravnava delovanje srca, žil, črevesja..., skratka, ne moremo ga uravnovati z razumom. Zato zdravniki opozarjajo, naj »poslušamo« svoje telo in ga skušamo držati v ravnovesju. Prav stres namreč najbolj slabi imunski sistem. Ljudje ga lahko obvladujemo na različne načine. Najdimo sebi primerne! Lahko ga preženemo z meditacijo, nekaterim pomagajo masaže, pogovori. Dokazano pa je primeren in reden fizični napor pravi protistresni naboj.

Čudežnega zdravila ni

Najbolj enostavno bi bilo, da bi zdravilo za boljši imunski sistem, ki bi nas varovalo pred neljubimi okužbami, dobili na recept. A takšne kapsule znanstveniki še niso izumili. Zato tudi predstavniki uradne medicine krepitev imunskega sistema vračajo v naše roke. Prepričani so namreč, da je odpornost telesa zelo povezana s stilom življenja. Kdor primerno skrbi za fizično kondicijo, se zdravo prehranjuje, najde pravo razmerje med delom in zabavo ter teži k zadovoljstvu in harmoniji, ima telo v dobri obrambni kondiciji. Ne smemo pozabiti še na spanje, ki naj vsako noč traja osem ur. Po neprespanih nočeh smo namreč veliko bolj dojemljivi za okužbe, po nekaterih virih celo tri dni. Več težav pri prebolevanju okužb bodo imeli ljudje s prekomerno ali premajhno težo, pa tudi nosečnice in kronični bolniki. Slednjim priporočajo jemanje prehranskih dodatkov, a šele po posvetu z osebnim zdravnikom. Nujno pa se morajo z zdravnikom posvetovati vsi, ki imajo najmanj dve



okužbi ušes ali sinusov na leto, eno pljučnico na leto dve leti zapored, kronično drisko z izgubo telesne teže, ponavljajoče virusne okužbe (nahodi, herpes, bradavice, kondilomi), potrebo po intravenskih antibiotikih za zdravljenje okužb, ponavljajoče ognjke na koži ali v notranjih organih, trdovratni soor ali glivične okužbe, okužbo z normalno nenevarnimi atipičnimi mikrobakterijami, pozitivno družinsko anamnezo za primarno **imunsko pomanjkljivost**. Statistika kaže, da med 500 bolniki najdemo enega s primarno **imunsko pomanjkljivostjo**.

Pri nasvetih za krepitev imunskega sistema se uradna in alternativna medicina (skoraj) ne razlikujeta. Poleg že povedanega nam ne bo nič škodilo, če bomo začeli dan s kozarcem mlačne vode, v katerem bo limonin sok (brez sladkorja), si za malico privoščili sadje (še posebej zrna granatnega jabolka), za kosilo pojedli nekaj toplega (juhe, enolončnice) in pri pripravi hrane uporabili začimbe, ki krepijo imunski sistem (kumina, koriander, kurkuma, ingver, cimet...).

Prihodnjic:
Vrtoglavica in izguba ravnotežja
■ mš