

Jak se účinně chránit i bránit?

chřipka, kašel, rýma, angína...





Jak se účinně chránit i bránit?

chřipka – kašel – rýma – angína...

prevence – boj s bacily – rekonvalescence

Imunita je slovo, které je mnohokrát skloňováno lékaři i laiky. Svádíme na její poruchy naši únavu, vyčerpání i přepracování, anebo ji díky tomu všemu máme doopravdy narušenou. A proto se ptáme: „Jak je možné, že někdo onemocní při první plískanici a jiný člověk nemá potíže ani uprostřed třídy nemocných dětí?“ Odpověď se zdá být jednoduchá, ale jak poznáte z dalšího textu, není tomu zcela tak. Musíme jít více ke kořeni věci a o tom je tato brožurka.

MUDr. Alexandra Vosátková





Imunitní reakce jsou dány jednak vývojem člověka jako druhu, jednak životem každého jedince.

Organismus se rozhoduje podle svých aktuálních potřeb, kam kterou část energie pošle a jak s ní bude hospodařit.

1. CO JE IMUNITA?

Jde o velmi propracovaný a velmi komplikovaný systém obranných mechanismů, kterými se tělo brání infekci, tedy vnějšímu napadení, ale díky němuž také likviduje již nefunkční nebo jakkoli narušené tkáně uvnitř vlastního těla. Zde se budeme věnovat zejména té části, která pracuje se zevním napadením.

Imunitní reakce jsou dány jednak vývojem člověka jako druhu, jednak životem každého jedince. V přírodě platí, že to, co není používáno, zakrní, a i proto máme u dětí dnes tolik imunitních poruch, protože žijí často v příliš sterilním prostředí. Ale o tom později.

2. JAK IMUNITA PRACUJE?

Co se tedy děje, když se setkáme s nepřátelskou bakterií, virem, či jiným útočníkem?

Nejprve nastoupí tzv. **nespecifická imunitní reakce**. Je to první linie obrany, která má za úkol zlikvidovat cokoli, co je cizorodé a do těla nepatří. Tato obrana probíhá za velmi silných doprovodných reakcí celého organismu a má velmi bouřlivé projevy. Bývá

spojena s horečkou, silnými pocity únavy, nechutenstvím, člověku je pořádně „blbě“, všechno v těle je zalarmováno, v pohotovosti, a pracuje to na zachování života a zdraví.

Ted' si představte, že si vezmete lék, který zastře všechny příznaky boje, a vytvoří tak lživý pocit, že je všechno v pořádku. Celé tělo bojuje, a my jdeme do práce, večer třeba s přáteli ven, dokonce mnozí si i zasportují a nedopřejí mu ani tu špetku klidu na boj, který v něm probíhá... Touto cestou si zaručeně imunitu dříve či později oslabíme. Jiné by to bylo, kdybychom si vzali něco, co podpoří první linii obrany v její snaze ochránit nás. Bude pak bojovat intenzivněji a kratší dobu potrvá, než nepřítele zlikviduje. Zatím necháme zahaleno tajemstvím, co by to bylo, ale nebudete čekat dlouho a recept zde objevíte.

Jakmile přejde nejbouřlivější reakce, tělo začne svoji obranu zefektivňovat. Snaží se postupně zmenšovat úsilí a investovat méně energie při lepším výsledku. Zde již nastupuje paměť těla, tedy schopnost rychle rozpoznat, s kým bojuje. Říká se jí **specifická imunita**. Ta stojí a leží na protilátkách, jež

mají za úkol označit místa na vetřelcích, které již organismus zná. On je pak rychle a účinně zlikviduje pomocí svých zabíjácích buněk, k tomu specializovaných lymfocytů. A to je právě velmi důležité. Některé nemoci zanechávají imunitu dlouhodobou, až po celý život – například dětské nemoci. Prostě je dostaneme jen jednou. Naproti tomu takovou chřipku si tělo pamatuje pouze velmi krátkou dobu – dny, maximálně týdny. Takže je nesmysl se zoufale vyhybat všem možnostem setkání s infekcemi. Potřebujeme je. Potřebujeme naučit náš imunitní aparát, kdo je kdo. Proto také děti ve školkách trpí tolika infekcemi, aby se jejich organismus „naučil“ ty nejčastější bacily. A nyní si představte, že by dítě takovýto kontakt vůbec nemělo. Že by hned dostalo antibiotika, aby bylo zdravé, anebo by bylo předčasně odvedeno od ostatních dětí. Jeho imunitní aparát by byl značně ochuzen a také by nedokázal později pružně reagovat. Takže řešením je podpořit dítě natolik, aby se nemoc, se kterou se setkává, projevila jen krátce a mírně. Díky tomu se seznámí, s čím potřebuje, zareaguje na to a nebude muset být dlouho doma.

Již zde padla zmínka o antibioticích. Bylo by chybou vidět v nich nějaké zlo. Jsou to léky, které zachránily tisíce životů, a medicína s nimi dokáže léčit nesmírně vážné nemoci. Špatné je, že jsou užívána příliš. Antibiotika buď zásadně oslabí, nebo zabijí **bakterie**, a proto nemá smysl je podávat u virových infekcí, jako je třeba chřipka či jiné virózy, a už vůbec se nemají používat jako doplněk krmení jatečních zvířat. Bakterie se totiž nesmírně rychle množí a stačí jediná, která náporu antibiotik odolá, a za chvíli je z ní celý kmen, na nějž pak daný lék už nepůsobí; jsou takzvané rezistentní.

3. CO PODPORUJE IMUNITU?

Dle čínské medicíny je obranná energie součástí celého „balíku“ energie, který má člověk k dispozici. Organismus se rozhoduje podle svých aktuálních potřeb, kam kterou část pošle a jak s ní bude hospodařit. Jinými slovy – máme-li dost celkové síly, jsme-li zdatní a ve fyzické i duševní kondici, měli bychom odolat leccemus. Z toho plyne, že chceme-li podporovat svoji imunitu, musíme **nejprve** pracovat na své fyzické i psychické



Dalším nezanedbatelným faktorem je také trénink imunitního aparátu.

kondici. Sem patří zejména rovnováha mezi prací a odpočinkem, dále pohybové aktivity zejména v přírodě, přiměřené vystavování se klimatickým vlivům, dostatek spánku, pěstování radosti a spokojenosti v životě, pestrá strava. Ona radost se totiž musí pěstovat. Sama přichází, ale ne dostatečně často. Takže pokud člověk chce mít radost, je třeba, aby se na ni soustředil a cíleně ji vyhledával. Čím obtížnější je životní situace, tím intenzivněji je třeba ji vyhledávat a držet se každého kousku radosti. Vědecké práce jednoznačně dokázaly negativní vliv především chronického stresu na imunitní reakce.

4. CO IMUNITU OSLABUJE?

Kromě uvedeného přetížení (ať již fyzického, nebo psychického) je to zejména všechno, co přesahuje určitou, **pro každého člověka jinou**, hranici. Někdo snese hodně, někdo málo. A každý by to o sobě měl vědět. Pokud si přejeme tuto hranici posunout, lze to, ale cestou postupného otužování a práce na sobě. Oslabíme se také expozicí cizorodým látkám, anebo velkou dávkou bakteriální, virové či mykotické nákazy. Pokud je nepřítel příliš

silný, tak jej prostě nepřemůžeme.

Dalším nezanedbatelným faktorem je také trénink imunitního aparátu. Ten spočívá v otužování, a to může být naprosto přirozené. Stačí, když budeme chodit denně ven, bez ohledu na počasí. Kdo chce, může přidat saunu, sprchování se ve studené vodě, chůzi bosky v ranní rose, rychlou chůzi nebo pomalý běh, a různé formy mentální hygieny – péče o duši. Nezapomínejme, že tělu je naprosto jedno, zda investuje energii do fyzické nebo psychické zátěže. A nezapomínejme také, že v přírodě je přirozené setkávat se s bacily, všichni tato setkání potřebujeme. Krátce řečeno – zátěž jako zátěž, sílu máme jen jednu.

5. JAKÉ PRODUKTY NÁM MOHOU POMOCI?

Je třeba rozlišovat různé situace, na které potřebujeme zareagovat cílenou léčbou.

- a) Začíná období, kdy nastupují sezonní nemoci, chci se připravit:** zde je nejvhodnější Vironal, a to 2x denně, v dávce 1 kapka na 10 kg váhy, maximálně však 7 kapek v jedné dávce. Vhodné je také podávat Flavocel, který zrychlí imunitní

reakce a doplní vitamin C. Dospělým 3x denně 1 tabletu, dětem dle hmotnosti poloviční až třetinovou dávku.

b) Lidé kolem mě začínají být nemocní a jsem obklopen bacily:

i zde je vhodný Vironal, ale přidáme Grepofit kapsle v preventivní dávce 2x denně 2 kapsle u dospělého, 2x denně 1 kapsli u větších dětí a u malých dětí – např. předškoláků 1x denně 1 kapsli.

c) Začínám se cítit divně, asi na mě něco leze: Vironal 5x denně 5 kapek, Grepofit 5x denně 1 kapsli, Grepofit drops 5x denně 7 kapek. Toto vyšší dávkování je vhodné max. na 5 dní.

d) Mám teplotu, nemoc propukla:

viz c) a přidáme ještě 5x denně 5 kapek Drags Imunu, dětem 5x denně 2 kapky. I zde nepřekračujeme 5 dní, mělo by se nám ulevit.

e) V případě, že součástí nemoci je bolest ucha:

ihned aplikujeme 3–5x denně 1 kapku Audironu do obou uší, což v 80 % odstraní nutnost lékařského ošetření. Je-li bolest v krku, přidáme ještě Grepofit spray:

alespoň 5x denně stříknout přímo na bolestivé místo, a ubereme 1 dávku ostatních Grepofitů (kapslí i kapek). Je-li extrémní zahlenění, které ne a ne ustoupit, je vhodné podat Cytosan v dávce 3x denně 1 kapsli u dospělého, pro dítě adekvátně méně, a to 1 hodinu po jídle.

f) Rekonvalescence – akutní potíže odezněly, ještě jsem unavený po nemoci:

3x denně Vironal dle váhy, 3x denně 1 kapsli Grepofitu, 3x denně 1 kapsli Imunosanu.

g) Přetrvává-li únava dlouhodoběji (déle než týden po odeznění teploty):

je vhodné zakončit rekonvalescenci Stimaralem v dávce 5 kapek ráno a v poledne.

Je třeba říci, že v souladu s potřebami organismu přípravky Energy nemoc nezastavují, ale zmírňují a urychlují její průběh tak, že viróza, která bez Vironalu trvá 10 dní, je s jeho pomocí zkrácena na 1–2 dny. Díky tomu je imunitní aparát aktivní, trénuje se a má také dostatek podnětů pro paměť do budoucna. O nic tedy nepřijdeme a nemoc nás příliš nezatíží.



PRODUKTY A JEJICH ÚČINKY

VIRONAL

Prostředek, který je schopen účinně podpořit sílu plic, obranyschopnost jak v oblasti sliznic, tak uvnitř těla. Dle čínské medicíny podporuje obrannou energii jako celek, ale také energii tlustého střeva a pevnost a odolnost kůže. Tím, že podpoří sílu naší obrany, dokážeme si podstatně lépe poradit s nejrůznějšími patogeny – ať již s bakteriemi, viry, nebo zárodky plísní. Má antioxidační působení, zkracuje průběh infekčních onemocnění, od zánětů dutin, nosohltanu, přes virózy, chřipku, zápal plic, průjemovité stavy, bolesti v krku až po záněty nosohltanu. Posiluje lymfatický systém a také činnost trávicích orgánů. S výhodou jej lze kombinovat s antibiotiky.

Obsahuje:

- » éterické oleje
- » byliny, jako například:
 - lípa srdčitá
 - mateřídouška obecná
 - křen selský
 - lichořejšnice větší
 - divizna velkokvětá
 - semena grapefruitu
 - chininovník lékařský a mnoho dalších.

FLAVOCEL

Doplňuje přírodní vitamin C z ibišku súdánského, působí jako antioxidant. Jeho bioflavonoidy jsou také nositeli tzv. francouzského paradoxu – protože jsou obsaženy v červeném víně, o kterém se ví, že jeho přiměřeně malá konzumace zlepšuje stav kardiovaskulárního aparátu. A my máme Flavocel. Dále produkt obsahuje směs éterických olejů, které zlepšují obranyschopnost a stav sliznic, především průdušek a plic.

GREPOFIT

K dispozici jsou **kapsle** – působí asi za hodinu, ale jejich účinek přetrvává dlouhou dobu (3–4 h), **kapky** – působí prakticky okamžitě, ale jejich účinek dříve odezní, **sprej** – vynikající pro lokální použití.

Všechny formy Grepofitu obsahují:

- » olej z grapefruitových jader – přírodní antibiotické, antivirotické i antimykotické působení
- » echinaceu – zvyšuje nespecifickou imunitu = první linii obrany
- » ibišek súdánský – zdroj vitaminu C,

protizánětlivé a dezinfekční působení

- » šalvěj lékařskou – působí proti nadměrnému pocení, protizánětlivě, antibioticky, svíravě

DRAGS IMUN

Pryskyřice ze stromu Croton lechleri z peruánského pralesa má protizánětlivé, antivirotické, antibakteriální i antimykotické účinky, působí všude tam, kde je horkost, zmírňuje průjem.

IMUNOSAN

Posiluje imunitu při onemocněních, dokáže podpořit přiměřenost imunitních reakcí, zvládne podporovat imunitní reakce všech orgánů a působí preventivně proti řadě civilizačních nemocí. Kromě bylin s posilujícími, antioxidačními a ochrannými vlastnostmi obsahuje i houby – lesklokorku lesklou, která působí proti alergiím a také protinádorově, a žampion mandlový – houbu zásadně podporující imunitu, snižující pohotovost k alergiím a s protinádorovým působením.

AUDIRON

Silně dezinfekční bylinný prostředek, určený zejména k aplikaci do ucha při bolesti, zánětu, nafoukání do uší. Dá se však použít i na veškerou dezinfekci kdekoli. Veškerá zarudnutí, vřidky jím můžeme potřít, a zásadně si tak pomůžeme. Obsahuje byliny, myrhopový olej – velmi silný protizánětlivý lék, který současně mírní i bolesti, geraniový olej se silnými hojivými účinky, dále ricinový olej, který zjemňuje a připravuje léčenou oblast pro lepší využití všeho dobrého, co Audiron obsahuje.

STIMARAL

Bylinný koncentrát, který má velmi široké spektrum použití. Jednak posiluje organismus, a to zejména podporou lepšího trávení, jednak zlepšuje schopnost adaptace člověka na změny. V souvislosti s imunitou jej používáme vždy po antibioticích, aby nám dal do pořádku trávení, a také vždy, pokud přetrvává únava.



Váš poradce:

www.energy.cz