

NAŠ IMUNSKI SISTEM

– DOBRO ALI SLABO PSIHOSOMATSKO RAVNOVESJE

LJUDJE IMAMO RAZLIČNO DOBER ALI SLABŠI IMUNSKI SISTEM. TO SE ODRAŽA Z BOLJ ALI MANJ POGOSTIM OBOLEVANJEM. IMUNSKI SISTEM JE ČUDOVIT IN UČINKOVIT SISTEM, KI NAS BRANI PRED MIKROBI, KI POSKUŠAJO NAPASTI NAŠE TELO IN PORUŠITI NAŠE RAVNOVESJE. LAHKO, DA IMATE SUHE OČI.



Piše: Suzana Levanič, mag. farm., koncesionarka Lekarne Zupančičeva jama

Pri ljudeh delimo imunost na prirojeno in pridobljeno. Imunost, ki je prirojena, se enako odziva, ne glede na to, ali smo se z določeno okužbo srečali prvič ali večkrat. Izraža se kot vnetje. Imunost, ki je pridobljena, pa se pridobi ob prvi okužbi in se kot zelo koristna izraža ob naslednjih okužbah z istim povzročiteljem. Odgovorna je za nastanek protiteles, ki preprečijo bolezen brez veliko vnetja in njegovih negativnih posledic.

KAKO LAHKO VPLIVAMO NA IMUNSKI SISTEM

Ljudje imamo različne prirojene in različno dobre pridobljene imunosti. Na prirojene ne moremo vplivati, na pridobljene pa lahko. Začne se že v nosečnosti in zgodnjem otroštvu, ko se otrokov imunski sistem prvič srečuje z različnimi mikrobi iz okolja. Zato je pomembno, da otrok ne raste v sterilnem okolju. Lahko pa vplivamo tudi pozneje z ustrezno uravnoteženo prehrano, ustrezno



BIGSTOCK

telesno kondicijo, z aktivnim počitkom, pazimo na ustrezno hidriranje (popijemo od 2 do 3 l tekočine dnevno), skrbimo za svojo ustrezno črevesno floro in znamo obvladovati negativen stres. Ljudje oz. obiskovalci lekarn prihajajo po nasvete, ko se jim zdravstveno stanje poruši. Ko nam pade odpornost, se moramo vprašati, kaj smo pred tem delali narobe. Definitivno nanjo močnejše kot okolje (veter, mraz, mikrobi) vpliva naš življenjski slog, vendar moramo ob tem lekarnarju zaupati svoje težave, se odkrito pomeniti z njim. Brez aktivnega sodelovanja jim farmacevti ne moremo ustrezno pomagati. S tem skupaj najdemo rešitve. Je pa dejstvo, da se tudi zaradi lažje dostopnosti vse več ljudi obrača k izbranemu farmacevtu v lekarnah tako kot k izbranemu osebnemu zdravniku. V ta namen imamo v lekarnah intimne, svetovalne kotičke, kamor večkrat povabimo paciente. Seveda, če oni to želijo. Ljudje smo različni, nekateri neobremenjeno poklepetajo kar v vrsti oz. za izdajnim pultom, nekateri pa potrebujejo več zasebnosti in jih povabimo v svetovalni kotiček, tretji se na splošno zelo težko pogovarjajo o svojih težavah. Lekarnarji smo na voljo skoraj 24 ur in zato je koristno to izkoristiti. Znamo dobro opazovati, s tem svetovati in oceniti, kdaj so znaki resnejši in potrebujejo obisk pri zdravniku.

KATERI SO POKAZATELJI OSLABLJENEGA IMUNSKEGA SISTEMA

To sta pogosta obolenost z bakterijskimi okužbami (pacient pogosto hodi v lekarno po predpisane antibiotike) in pogosta obolenost z virusnimi okužbami (pacienti pogosto prihajajo v lekarno po izdelke za samozdravljenje prehlada ali se prehlad ne pozdravi takoj in se vleče in ne ozdravi, tudi z dodatki prehranskih dopolnil in s samopomočjo). Pokazatelji oslabljenega imunskega sistema so tudi ponavljajoči se herpes, kronična utrujenost, bled izraz kože in sluznic na obrazu (slabokrvnost), otečene bezgavke, okužbe ušes, glivične okužbe, okužbe prebavil, vnetje sinusov, pogoste pljučnice, gripe in kronične okužbe. Na koži se pojavljajo akne in v ustih afte, glivični sor, herpes. Na imunski sistem lahko negativno vplivajo tudi dejavniki, kot so jemanje določenih zdravil ob npr. kroničnih obolenjih (sladkorna bolezen, revmatična, alergična obolenja, bolezni ščitnice, astma), hujšanje in različne diete ter poškodbe. V lekarno se zatekajo ljudje, ki jih večinoma že dobro poznamo. Z njimi smo vzpostavili dober stik, se nam zaupajo in s tem jim mi kot strokovnjaki na tem področju lahko svetujemo.

KDO POTREBUJE PREHRANSKA DOPOLNILA

Prehranska dopolnila oziroma zdravila rastlinskega izvora, fitofarmake, nam lahko v določenih trenutkih, npr. ob stresu, ki nam je porušil imunski sistem, in tudi pri določenih tveganih skupinah ljudi (kronični bolniki, starostniki, športniki, otroci, podjetniki), pomagajo izboljšati in okrepiti naš imunski sistem oz. ga spet uravnovesiti. Med bolj rizične spadajo:

- skupina ljudi, ki nima časa in možnosti za ustaljen življenjski ritem, se ne uspe zdravo prehranjevati (npr.: podjetniki, srednješolci, starostniki);
- športniki, ki imajo povečano potrebo po določenih dodatkih (vitamini, minerali, antioksidanti) zaradi večje aktivnosti;
- skupina otrok, ki še nima zgrajenega imunskega sistema in pogosto oboleva;
- nosečnice in doječe matere, pri katerih je prav tako potreben večji vnos določenih hranil;
- za ljudi, ki se znajdejo v povečanem stresu in jim je treba pomagati pri

kronični utrujenosti in mogoče izgorelosti;

- kronični bolniki, ki jemljejo določena zdravila, ki jim slabijo imunski sistem;
- onkološki bolniki;
- ljudje z avtoimunimi boleznimi.

V teh primerih je poseganje po prehranskih dodatkih zelo koristno. Prehranski dodatki, ki so na voljo v lekarnah, so učinkoviti, varni, ob pravilni uporabi brez stranskih učinkov in smo lahko hvaležni, da jih imamo.

KAJ LEKARNAR SVETUJE ZA DVIG ODPORNOSTI SVOJIM OBISKOVALCEM, PACIENTOM

V veliko primerih lahko ob odkritem pogovoru in identificiranem vzroku za moteno delovanje imunskega sistema poiščemo skupne možnosti, da delovanje imunskega sistema izboljšamo. Odstranimo škodljive vzroke, razvade (kajenje, alkohol, preveč poživil, kot so kava in drugo). Ob ustrezni prehrani, ki je pogosto na prvem mestu in najpomembnejša pa z primernim počitkom in obvladovanjem

stresa itn. lahko v lekarni svetujemo tudi ustrezna prehranska dopolnila. Farmacevti predstavimo razpoložljive možnosti in pacient se odloči, kaj od tega želi jemati. Nekateri so bolj za sredstva naravnega izvora, nekateri za tista z močnejšim učinkom, za tisto, kar se jemlje krajši ali daljši čas, ali za zaščito v določenem obdobju. Lahko jim svetujemo prehranske dodatke z uravnoteženo kombinacijo različnih vitaminov in mineralov, ki krepijo imunsko odpornost in delujejo koristno pri prehladnih obolenjih. Primerni so za vzdrževanje zdravja, ko je vnos vitaminov in mineralov s prehrano zmanjšan ali so potrebe po njih povečane (športniki, nosečnice, doječe mamice, starostniki). Tovrstne izdelke je najbolje zaužiti ob obroku, ker sta absorpcija in izkoristek največja, še posebej za vitamine A, D, E, K, ki so topni v maščobah. Omembe vreden je poleg nam vsem znanega vitamina C tudi vitamin D, kjer je vedno več dokazov, da ima pomembno funkcijo pri regulaciji imunskega sistema in preprečevanju

kroničnih nenalezljivih bolezni, zlasti v zimskem času, ko ga ne dobimo dovolj zaužitega s hrano in ga je zaradi manjše izpostavljenosti soncu kljub lastni sintezi premalo. Posebno ogrožene skupine za pomanjkanje so dojenčki, nosečnice in starostniki. Imamo tudi dobre antioksidante, ki so sposobni preprečiti škodo zaradi oksidacije tkiv (antioksidativni potencial), ker tudi oksidativni stres povzroči bolezen. Ta skupina prehranskih dopolnil zajema vitamine C, E, betakaroten, selen, baker, cink, endogene encime, kot so: glutation peroksidaza, superoksid dismutaza, katalaza, pa tudi koencime ter najnovejši proantocianidini, kot so derivati skorje bele jelke (abigenol) in francoskega bora (pycnogenol). Svetujemo jih radi športnikom, ki jim odpornost pada zaradi povišanih stresnih hormonov.

V ZADNJEM ČASU SE V VITAMINSKO-MINERALNE PRIPRAVKE VSE VEČ DODAJA TUDI AMINOKISLINE. TE SO SE POKAZALE KOT ZELO USPEŠNE PRI ZAUSTAVITVI PREHLADNEGA OBOLENJA OZ. VNETIJ NA ZAČETKU RAZVOJA BOLEZNI.

V zadnjem času se v vitaminsko-mineralne pripravke vse več dodaja tudi aminokisline. Te so se pokazale kot zelo uspešne pri zaustavitvi prehladnega obolenja oz. vnetij na začetku razvoja bolezni. Znanih je osem esencialnih aminokislin, ki jih telo samo ne more sintetizirati in jih je zato treba vnesti s hrano. To so levosučne strukture, kot so: L-levcin, L-valin, L-izolevcin, L-lizin, L-fenilalanin, L-treonin, L-metionin, L-triptofan. Poznane so kot del beljakovinske hrane. V novem času uživamo tudi t. i. novodobna superživila, kot so: maca, semena chia, jagode acai, ječmenova in pšenična trava, alge – spirulina, ki prav tako vsebujejo veliko omenjenih aminokislin, pa tudi druge aminokisline, kot so L-glutamin, L-cistein, glicin, taurin. Jemanje priporočamo ljudem v obdobju akutnih prehladnih obolenj in okužb dihal pa tudi športnikom, oslabelem starostnikom, otrokom, nosečnicam in doječim mamicam ter med shujševalnimi dietami in poškodbami. Zagotavljajo hitro

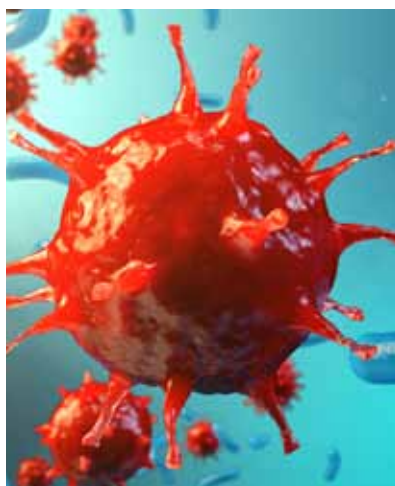
okrepitev in močno pospešijo regeneracijo. Priporočeno je jemanje 1-krat dnevno, najbolje zjutraj ob obroku. Pripravki so v večini v praškasti obliki, kajti zaradi visoke koncentracije in vsebnosti vseh aminokislin, vitaminov in mineralov bi jo zelo težko spravili v kapsulo oz. tableto. Imajo pa okus po beljakovinah. Mogoče bi izpostavila še L-lizin, pri katerem študije kažejo na pozitiven učinek pri ljudeh, okuženih z virusom herpes simplex.

Učinkovine rastlinskega izvora, kot je ameriški slamnik ali echinacea, svetujemo za povečanje odpornosti organizma, za preventivo pred prehladi in za kurativo. Zdravila z izvlečkom ameriškega slamnika imunski sistem spodbujajo s povečano dejavnostjo nekaterih belih krvnih celic. Dokazano je protivirusno delovanje na viruse gripe (influenza A, B), herpesa (herpes simpleks), koronavirus in virus respiratornega sincicijskega virusa. V študiji 7-mesečnega jemanja se je uporaba antibiotikov zmanjšala kar za 25 %. Pri dolgotrajni terapiji so potrebne vmesne prekinitve. Biti pa moramo pozorni tudi na sočasno jemanje drugih zdravil, ki lahko sprožijo pojav neželenih stranskih učinkov zdravil. Potem je tu večja skupina prehranskih dopolnil, ki imajo imunomodulatorne lastnosti (t. i. adaptogeni), ki delujejo imunostimulativno (spodbujajo delovanje imunskega sistema) ali imunosupresivno (zavirajo delovanje imunskega sistema). Gre za biološko aktivne učinkovine, kot so: polisaharidi, peptidi, imunoglobulini, terpenoidi, steroli, maščobne kisline,

nukleotidi, poliacetilske spojine. Imenujemo jih naravni imunomodulatorji. Te lahko izoliramo iz spor in micelij gob *Ganoderma lucidum* (svetlikava pološčanka) ali reishi. Svetujemo jih kot preventivo za izboljšanje delovanja imunskega sistema ali kot podporo ob terapiji.

UČINKOVINE RASTLINSKEGA IZVORA, KOT JE AMERIŠKI SLAMNIK ALI ECHINACEA, SVETUJEMO ZA POVEČANJE ODPORNOSTI ORGANIZMA, ZA PREVENTIVO PRED PREHLADI IN ZA KURATIVO.

Betaglukani so prav tako zelo učinkoviti naravni imunomodulatorji, ki spodbujajo in krepijo naravno imunsko odpornost ter izkazujejo protivnetne, protibakterijske in protiglivne lastnosti. Priporočamo jih pri vseh vrstah okužb. Močno vplivajo na zmanjšanje ponavljajočih se infektov dihal. Jemljejo se na prazen želodec – 30 minut pred zajtrkom – in zvečer pred spanjem, dve uri po večerji, ko je želodec prazen. Primerni so za dolgotrajno jemanje in jih priporočamo otrokom od 1 leta starosti pa tudi odraslim, pri ljudeh po operativnih posegih ter za zmanjšanje pooperativnih zapletov (infektov). Tudi kolostrum (goveji ima močnejši učinek od človeškega) ima dokazano zaščitno delovanje na zdravje ljudi in ga na podlagi številnih študij priznavajo ugledne mednarodne organizacije s področja regulative prehrane in zdravil: USDA (The United States Department of Agriculture), NNFA (National Nutritional Foods Association), FDA (U. S. Food and Drug Administration). Vsebuje številna protitelesa, imunoglobuline, hranilne snovi, rastne faktorje, protimikrobne beljakovine, ogljikove hidrate. Seveda kakovosten kolostrum vsebuje dovolj imunoglobulinov, mora biti varen (mikrobiološko) in živali morajo biti iz biološke vzreje. Sestavine koristijo novorojenčkom in odraslim, ker krepijo imunski sistem, pospešujejo celično rast, regeneracijo in celjenje tkiv. Svetujemo ga še alergikom na hrano, astmatikom, ljudem z infekcijo dihal, kronično utrujenim ljudem in pri sindromu vzdraženega črevesja.



BIGSTOCK

Bakterijski imunomodulatorji oz. liofilizirani lizati bakterij, ki najpogosteje povzročajo okužbe dihal, so prav tako zelo uspešni pri zmanjšanju ponavljajočih se infektov dihal, zlasti pri otrocih pa tudi pri odraslih. Za preprečevanje okužb se jemljejo 10 dni zapored po 1 kapsulo dnevno, in sicer 3 mesece zapored. Med periodami je 20-dnevni presledek. V akutni fazi okužbe dihal dajemo 10–30 dni zapored 1 kapsulo na dan. Naslednja dva meseca lahko dajemo 10 dni zapored 1 kapsulo. Lahko jih jemljemo hkrati z antibiotikom.

Prehranska dopolnila z matičnim mlečkom in s propolisom so naravne sestavine, ki spodbujajo organizem, da krepi svojo naravno odpornost. Tovrstni izdelki vsebujejo tudi vitamine C, E, D, B, betakaroten, koencim Q10 in folate. Pri izbiri izdelkov smo pozorni na količino in kakovost matičnega mlečka. Zlasti pomembna sestavina v njem je nenasičena maščobna kislina 10 HDA (10-hidroksi-2-decenojska kislina). Takšne preparate svetujemo otrokom, najstnikom in

aktivnim odraslim, starejšim in ljudem z oslabljenim imunskim sistemom. Omembe vredna je tudi zdravilna rastlina – prav tako z adaptogenim učinkom – bosvelija. Poznana je v ajurvedski medicini, njen učinek pa je predvsem protivneten. Na imunski sistem deluje z uravnoteženostjo izločanja kortikosteroidov. Njena učinkovina je 11-keto-etabosvelična kislina. Te njene učinke svetujemo zlasti pri revmatičnih obolenjih.

V zadnjem času pa je objavljenih vse več študij o koristnosti uporabe pre- in probiotikov v različnih prehranskih dopolnilih, že v mlečnih formulah za dojenčke. Nekateri sevi probiotikov, kot so: *Lactobacillus rhamnosus* in *Bifidobakteria animalis* laktis, signifikantno zmanjšajo vnetja nosne in očesne sluznice (rinokonjunktivitis) in ekceme ter so povezani s pozitivnimi učinki na splošno in na črevesno odpornost. Svetuje se jemanje od 35. tedna nosečnosti do 2 let starosti otrok, kar potrjujejo izvedene študije. Koristne

so tudi mlečne formule s pre- in probiotiki ter z dodanimi humanimi mlečnimi oligosaharidi, ki izkazujejo povečan imunski odziv pri nedojenih dojenčkih.

BETAGLUKANI SO PRAV TAKO ZELO UČINKOVITI NARAVNI IMUNOMODULATORJI, KI SPODBUJAJO IN KREPIJO NARAVNO IMUNSKO ODPORNOST

ZAKLJUČEK

Seveda pa uporaba in vnos prehranskih dopolnil nista stalno potrebna, predvsem ne po nepotrebnem in v prevelikih količinah ter nepremišljeno. Z ukrepi za zdrav življenjski slog in izključitvijo škodljivih navad lahko sami največ pripomoremo k našemu boljšemu zdravju in psihosomatskemu ravnovesju. Zdravje je eno samo in zato je vredno vlagati vanj. Zato še kako drži sicer že velikokrat slišano: posvetujte se s svojim zdravnikom in z osebnim lekarniškim farmacevtom. ✚