

## Základom je imunita

Zmena ročného obdobia je spätá s obdobím zvýšenej chorobnosti. Výkyvy počasia pomáhajú množeniu vírusov. Prechladnutie, chrípka, ľudské koronavírusy sú dôsledkom oslabenej imunity. Chorobe je preto lepšie predchádzať, ako ju liečiť. Jedno jablko denne a nebudeš potrebovať lekára: znie staré príslovie.

Vitamíny dopĺňané predovšetkým stravou bohatou na ovocie a zeleninu sú základným pilierom budovania imunity. Medzi tie najdôležitejšie patrí vitamín C, B6 a E. Prevenciou voči chorobám je aj pravidelné umývanie rúk, pomáha aj pobyt na čerstvom vzduchu, prípadne otužovanie.

Nedostatočná funkcia imunitného systému sa prejavuje aj pocitom únavy, bolesťami kĺbov, zhoršeným hojením rán, opakovanými bakteriálnymi, vírusovými a plesňovými ochoreniami, zvýšenou vnímavosťou k nádorovým ochoreniam a podobne.

Ak cítite, že na vás lezie choroba, ohľaduplnosť voči ostatným je určite na mieste. Nasmerujte svoje kroky do lekárne, telefonicky sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom. Ak si to váš stav vyžaduje, navštívte svojho lekára. Neroznášajte chorobu v práci, neposielajte svoje choré deti do školy alebo do škôlky.

Zmena ročného obdobia prináša nárast počtu chorých pacientov v ambulanciách všeobecných lekárov pre dospelých a pediatrov. Mnohé z príznakov sú veľmi podobné chrípke, často však ide iba o nachladnutie, ktoré sa šíri predovšetkým výkyvom počasia a pobytom ľudí v uzavretých priestoroch. U detí sa príznaky prechladnutia objavujú v priemere 6 až 10-krát ročne, u dospelých je to 2 až 4-krát ročne.

Človek s dobrou imunitou si s prechladnutím organizmu poradí ľahko. Avšak ako pri každej chorobe, môžu sa vyskytnúť aj nežiaduce komplikácie. Medzi nepriateľov imunity patrí aj stres, fajčenie, nadmerné množstvo alkoholu, nedostatok pohybu, spánku a nadmerný príjem rafinovaného cukru.

TV Severka, 11. 2. 2021, minútáž: 02:29 min.

(Zdroj: [https://www.youtube.com/watch?v=Z\\_THyge8pYU&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=Z_THyge8pYU&t=1s))