

Imunitatea (numele vine de la latinescul *immunis* = scutit, apărat, privilegiat) constă în apărarea individului contra substanțelor non-self (străine de structurile organismului respectiv) și este de două feluri:

- **imunitate umorală** datorată factorilor care acționează asupra microbilor și toxinelor microbiene ce se află în stare liberă în umori, producând eliminarea lor din organism;

- **imunitate celulară** conferită de factori care acționând în focare inflamatorii ce realizează blocarea microorganismelor pătrunse intracelular, scăpate de acțiunea distructivă a factorilor imunității umorale.

În funcție de modul de dobândire se poate vorbi de o imunitate constituită pe cale naturală și de una rezultată pe cale artificială.

Imunitatea naturală poate fi dobândită în mod pasiv; copilul, ale cărui mecanisme de producere a imunității nu s-au maturizat, primește de la mamă, mai întâi pe cale transplacentară, apoi prin lapte, o serie de factori imunitari, în special imunoglobuline.

De asemenea, imunitatea naturală mai poate apare și pe cale activă, ca urmare a infecției organismului respectiv.

Imunitatea pe cale artificială este la rândul său tot de două feluri:

- **activă** - organismul își fabrică anticorpi, ca urmare a administrării de vaccinuri: anatoxine, vaccinuri corpusculare sau mixte (primele două injectate concomitent);

- **pasivă** - anticorpi preformați în afara organismului sunt injectați sub formă de seruri în vederea prevenirii unei boli infecțioase (seroprofilaxia) sau tratării ei (seroterapia).

Imunitatea se realizează prin intermediul sistemului celular imuno-competent (SCIC), care s-a dezvoltat în cadrul procesului filogenetic, ca expresie a mijloacelor specific de apărare antimicrobiană.

Capacitatea de adaptare a organismului este una dintre cele mai bune metode de apărare cu care a fost înzestrat corpul nostru. Această capacitate de adaptare funcționează pe mai multe planuri: planul mental și emoțional, planul energetic și planul fizic.

Ce emoții trăim?

Medicina chineză acordă o importanță primordială planului mental și celui energetic, deoarece cauzele bolilor se găsesc întotdeauna în aceste planuri. Sentimente ca mânia, îngrijorarea sau tristețea deprimă și consuma energia organismului și, în același timp, scad numărul de globule albe, influențând astfel și imunitatea.

Persoanele care sunt în stadiul de epuizare cronică, care nu au timp pentru ele însele, care nu își rezervă momente de plăcere sau timp liber își slăbesc organismul. Persoanele stresate se vindecă mai greu de anumite boli decât cele relaxate.

Cum ne odihnim?

Capacitatea de adaptare și imunitatea pot fi amplificate dacă acordăm corpului nostru perioade de refacere suficient de lungi, aceasta însemnând în primul rând somn și apoi așa-numitele ruperi de ritm, adică ieșirea din rutina cotidiană prin activități recreative. În ceea ce privește **so**

mnul

, este foarte important să dormim între orele 23 și 1 noaptea, deoarece în acest interval orar ficatul curăță sângele din corp și în același timp se regenerează.

Insomnia slăbește rezistența organismului. Este una dintre cele mai întâlnite tulburări de sănătate, mai des întâlnită în cazul femeilor. Din cauza privării de somn, corpul nu mai produce celulele necesare sistemului imunitar pentru a face față infecțiilor.

Cum respirăm?

Alături de ficat, în reglarea imunității joacă un rol esențial plămânii și intestinul gros - cu alte cuvinte ceea ce mâncăm și ceea ce respirăm. Pentru organism tipul de respirație profundă, toracică și abdominală înseamnă o bună oxigenare a celulelor corpului. Multe boli încep cu o slabă oxigenare, aceasta determinând o creștere a radicalilor acizi, adică un mediu acid care îmbătrânește organismul înainte de vreme.

Este de la sine înțeles că fumatul contribuie din plin la scăderea oxigenării și influențează și energia plămânilor, numită de chinezi și energia de apărare, care se întinde ca o peliculă la suprafața organismului, care este astfel protejat de agresiunile agenților stresori din exterior, fie ei microbi, zgomote sau fenomene atmosferice cum ar fi vântul, frigul și ploaia.

Ce mâncăm?

În anotimpul rece alimentația trebuie adaptată calitativ și cantitativ. Este esențial să consumăm fructe și legume care să conțină vitamine care să îmbunătățească imunitatea, cum ar fi vitaminele A, C, E, iar din complexul B în special vitaminele B1, B5, B6, B9 și B15. De asemenea, sunt importante mineralele cum ar fi potasiul, calciul, magneziul, seleniul, zincul și cromul.

Alimentația trebuie să conțină suficiente fibre de celuloză care constituie mediul pe care se dezvoltă flora intestinală normală, deoarece o imunitate bună înseamnă o floră intestinală echilibrată, care nu va lăsa loc germenilor patogeni să ne atace organismul.

Pentru persoanele cu probleme de constipație, colită și aciditate crescută, adică semne ale perturbării florei intestinale se pot administra capsule care conțin fibre, acidofilus și enzime pancreatice. Enzimele sunt catalizatorii tuturor reacțiilor din organism și ele se găsesc din belșug în sucul de fructe și legume, cele mai recomandate în acest sens fiind sucurile de lămâie, grapefruit, mere, sfeclă roșie și morcovi.

Recomandarea mea este ca fiecare să încerce să-și obțină toate substanțele din alimente, dar pentru că ritmul vieții noastre este foarte alert, este uneori necesară suplimentarea cu produse naturale.

Din fericire, există o gamă largă de produse naturale care pot fi folosite la prevenirea îmbolnăvirilor și la întărirea imunității. Dintre plantele românești sunt foarte bune cimbrisorul, isopul, gălbenelele, coada șoricelului, iarba mare, afinul, ienupărul și coacăzul negru.

Există de asemenea o serie de plante denumite adaptogene, numite astfel datorită sferei foarte largi de acțiune și care contribuie puternic la întărirea imunității: cordiceps, astragalus, ganoderma, propolisul.

Este știut de asemenea că organismul uman poartă în stare latentă un număr de germeni care pot provoca îmbolnăviri atunci când imunitatea scade foarte mult. Pentru a preîntâmpina aceasta este bine să administrăm produse naturale care pot elimina natural acești germeni, astfel nemaifiind necesară administrarea de antibiotice. Enumerăm aici capsulele cu extracte de nucă neagră, goldenseal root și o plantă indiană - neem.

Vaccinarea

Vaccinurile sunt importante pentru a preveni diferite boli care pot slăbi organismul. Vaccinarea este o metodă de imunizare activă profilactică (de prevenire). Persoana vaccinată este protejată față de boala și consecințele acesteia, calitatea vieții îi este îmbunătățită, forma clinică este mai ușoară și cel mai important, se previne decesul prematur.

Și acupunctura!

O altă tehnică extrem de eficientă de întărire a imunității este acupunctura. Acupunctura are capacitatea de a stimula natural sistemul imun al organismului prin mijloacele specifice. Cum reușesc acele să stimuleze apărarea împotriva microbilor? Prin punerea în mișcare a energiei și sângelui. Aceasta deoarece o circulație alertă a sângelui și energiei face ca toate sistemele pe care acestea le găzduiesc (imunitar, hormonal etc.) să fie și ele mai "vigilente". Astfel, reacția imună va fi mult mai rapidă și mai eficace. Acupunctura facilitează circulația sângelui și energiei, fiind o metodă care "desfundă" canalele energetice, fluidizează sângele și îi crește viteza.

Ea poate fi folosită pentru reglarea metabolismului și tratarea oboselii cronice, dar și pentru echilibrarea neuro-endocrina a organismului. Folosind puncte de pe meridianele plămân, intestin gros și ficat, imunitatea și adaptarea organismului pot fi crescute. **La cei care apelează la acupunctură s-a înregistrat o creștere a numărului celulelor albe și a nivelului alfa, beta și gama globulinelor. Ele ajută celulele albe să lupte împotriva infecțiilor.**

Acupunctura ajută la recuperarea organismului după consumul mare de medicamente, dar și să renunțe la alcool și tabagism.

Medicina chineză recomandă acupunctura profilactică, pentru prevenirea contractării bolilor infecțioase prin creșterea imunității nespecifice. Pentru întreținere sunt necesare două cure de acupunctură pe an: primăvara și toamna.

Această metodă poate fi folosită și ca adjuvant în tratamentul gripei sau altor infecții deja instalate.

Dacă vrei să treci de iarna aceasta cu un organism sănătos, o plimbare prin grădină sau prin parc în fiecare zi este benefică. Îți vei lua astfel sursa de energie de care are nevoie organismul pentru a putea funcționa în parametrii normali. Oxigenul asociat cu ionii negativi regăsiți în natură favorizează oxigenarea țesuturilor și luptă împotriva stresului.

Efectele antioxidante ale ionilor negativi fortifică mucoasa respiratorie și stimulează apărarea imunitară. Nu degeaba sunt denumiți „**vitaminele aerului**”. Acești ioni negativi se găsesc cu precădere în pădure (vegetația absoarbe gazul carbonic și respinge oxigenul ionizat), dar mai ales la munte, la malul mării sau lângă o sursă naturală de apă (râu, izvor etc).

Dr. Ochișor Victor □

tel: 0727 800 630, □

e-mail: □ victor_ochisor@yahoo.com