

Alergia a imunitný systém

Keby sme sa jedného dňa vrátili do stredoveku, väčšina by mala problém prežiť dlhšie ako mesiac. Civilizácia nám ponúkla nespočetné vymoženosti na pohodlný život, vysoký štandard hygieny prostredia, ale zároveň nám oslabila telo a imunitný systém. Prejavuje sa to aj alergiami. Odborníci predpokladajú, že o necelých desať rokov bude alergikom každý druhý Európan. Pred sto rokmi to boli dve percentá.

So vznikom alergie úzko súvisí náš imunitný systém. Imunitný systém je štruktúra, ktorá stráži naše telo pred agresívnymi útočníkmi ako mikróby, parazity alebo chemikálie. Keby sme nemali imunitný systém, títo agresori prichádzajúci do kontaktu s našim telom by ho poškodili a dokonca by mohli spôsobiť našu smrť.

Imunitný systém si môžete predstaviť ako obrannú armádu rozmiestnenú v celom tele a neustále skúmajúcu všetky látky a častice prichádzajúce do kontaktu s telom. Vojakmi tejto armády sú rozličné typy buniek. Podobne ako v armáde, každá z týchto buniek má jasne definovanú úlohu, Keď bunky imunitného systému pracujú, rešpektujú určitú hierarchiu (niektoré sú generáli, iní dôstojníci, elitné jednotky alebo radoví vojaci).

K alergickým ochoreniam dochádza, keď náš imunitný systém reaguje na nežiaduce podnety zvonka prehnane a spôsobí zápal na tkanivách alebo na orgánoch. Ochranný účinok sa mení na škodlivý. Hovoríme o precitlivenosti a látky, ktoré reakciu organizmu spúšťajú, nazývame antigénmi či alergénmi. Alergénom môže byť čokoľvek. Aj to, čo je za normálnych okolností neškodné - peľové zrnko, prach, pleseň, roztoče, ale aj koreniny a inak zdraviu prospešné obilniny, ovocie, mäso, ryby, mlieko, lieky. Mnohí sú precitlivení na niektoré zložky kozmetických výrobkov, textílie či kovy. Zoznam je prakticky nekonečný.

Ako si však vybudovať imunitu, aby sme spoľahlivo odolávali rôznym alergénom a tak aj alergickým reakciám? Sú na to dva spôsoby:

1. naše telo si samo vytvorí protilátky proti vniknutým alergénom a to buď prirodzene alebo umelo. Prirodzene znamená, že prekonáme určité ochorenie a telo si tak dokáže vytvoriť voči nemu obranyschopnosť, napr. ovčie kiahne. Umelou získanou imunitou znamená, že pacienta zaočkujeme a ten si potom dokáže v tele vytvoriť vlastné protilátky tzv. vakcinácia.

2. Spôsob spočívania v aplikácii hotových protilátok do organizmu človeka a telo si tak nemusí už nič vytvárať samo

Imunitný systém a samotný vznik alergií ovplyvňuje mnoho faktorov, medzi najčastejšie sa vyskytujúce patrí stres, rýchly životný štýl, nezdravá životospráva, znečistené životné prostredie, sedavý spôsob života a pod. Všetkým faktorom sa určite úplne vyhnúť v každodennom živote nedá, mali by sme ich však eliminovať v čo najväčšom množstve, pretože náš imunitný systém musí byť stále pripravený bojovať s rôznymi nepriateľmi ako sú vírusy, baktérie ale aj poškodenými bunkami vlastného tela. Najefektívnejšie riešenie je preto zmena stravy, viac vlákniny, pitný režim, pravidelné cvičenie a úprava životného štýlu – menej stresu, viac relaxácie, udržiavanie sa v dobrej nálade a pozitívne myslenie.