



Dažniausiai žmonės imuniteto stiprinimą supranta kaip galimybę apsisaugoti nuo peršalimo ligų. Dominuoja nuomonė, jog jei ryklės gleivinės paraudimas, peršėtimas, galvos skausmas, karščiavimas ir kiti negalavimai kankina itin retai, vadinasi, imuninė sistema stipri. Medicinos specialistai perspėja, jog nusilpusio imuniteto žala gali būti kur kas didesnė nei peršalimo ligos.

Imuninė sistema žmogui padeda apsisaugoti nuo mikrobu, virusų, parazitų, svetimų baltymų ir kitų, genetiškai nepriimtinių medžiagų. Jei į žmogaus organizmą patenka antigenai, ima veikti organizmo apsauginės imuninės reakcijos. Jos užkerta kelią antigenų daromai žalai. Jei imuninė sistema pažeista, žmogus ima sirgti įvairiomis mikrobu, virusų, parazitų sukeltomis ligomis.

Nusilpęs organizmo imunitetas taip pat sudaro galimybę vystytis ir vėžinėms ląstelėms. Farmacijos specialistas Mantas Jakimavičius pabrėžia, jog kiekvienas žmogus turi vėžinių ląstelių, tačiau stipri imuninė sistema užkerta kelią pakitusiai audinio ląstelei tapti piktybinei. "Kiekviena kūno ląstelė išgyvena savo gyvybės ciklą – nuo jos atsiradimo iki žūties. Ląstelių skaičių reguliuoja apoptezė, kuri yra itin svarbi priešvėžinėje ir priešvirusinėje būklėje, kai pasireiškia ląstelių mutacijos ar yra sutrikusi ląstelių gamyba. Nusilpus imuninei sistemai, silpsta ir priešvėžinė gynyba – susidaro sąlygos vystytis onkologinėms ligoms", – tikina Mantas Jakimavičius.

Farmacininkas, paklaustas, kokie būdai stiprinti imunitetą yra efektyviausi, teigia, jog jų yra ne vienas. "Tam, kad imuninė sistema būtų stipri, pirmiausiai turime pasirūpinti tinkama mityba, poilsiu, pakankamu kiekiu vitaminų ir mineralų. Tačiau dėl itin spartaus gyvenimo tempo ne visada tai įmanoma. Tokiu atveju rekomenduojama vartoti natūralius maisto papildus, kuriuose gausu bioflavonoidų, vitamino C ir E. Vienas iš tokių preparatų – greipfrutų sėklų ekstraktas. Jis, mokslininkų teigimu, ne tik stiprina imuninę sistemą, bet ir naikina šimtus įvairių bakterijų, grybelių, virusų: šigelę, stafilokoką, baltąjį balkšvagrybį, salmonelės, herpį, tymus ir kt.", – pasakoja farmacijos specialistas ir pabrėžia, jog jei pasirenkama vartoti preparatą, būtina atkreipti dėmesį, ar jame nėra sintetinių konservantų, dažo bei kvapiųjų medžiagų ar kitų priedų, ir ar bioflavonoidų koncentracija yra ne mažesnė nei 600 mg / 100 ml.

www.marijampolieciai.lt