

PŘÍBĚH DĚTSKÉ IMUNITY



Kde se rodí imunita?

Ještě v maminčině bříšku dostává miminko do vínku v genech od svých rodičů část své schopnosti bránit se nemocem. To je **vrozená imunita**. Po vyklubání na svět potká bezpočet virů, bakterií i kvasinek. Některé jsou **přátelské**, jiné ne. Při tom tělo zaznamenává, jak s novými příchozími naložit. Tvoří si „**získanou imunitu**.“ Přátelské organismy se usídlí zejména ve střevech – zakládají **střevní mikroflóru**. Když miminko projde porodními cestami, přátelské bakterie cestou nabere. U miminek narozených císařským řezem pomáhá přitulení na kůži v prvních minutách (bonding), kdy si bakterie olíznou z kůže.



Hrdina příběhu? Přátelská mikroflóra!

Nelehký úkol prospěšných organismů je pomáhat s **trávením** a zároveň **bojovat s infekcemi**. Zabydlení ve střevě trvá dlouho. Miminko má v prvních měsících života imunitu slabou a potřebuje ji podpořit. Nejlépe **mateřským mlékem**. Přenáší **živiny**, další **prospěšné organismy** a **protilátky** tvořené maminčiným tělem. Kojená miminka díky nim často nechytí nemoci prodělané maminkou. Pokud **maminka nekojí**, pomůže **výběr kojeneckého mléka** tak, aby obsahovalo i „**probiotika** a **prebiotika**.“ **Střevní mikroflóra** miminka se díky nim zlepšuje a posiluje se i **imunita**.

Pomocníci imunity

Jídlo a pití bohaté na živiny, probiotika a prebiotika

- **Vláknina** čistí střeva a vytváří příznivé podmínky pro růst střevní mikroflóry.
- **Pomalé cukry** (polysacharidy) – pomalu se vstřebávají, slouží jako zásoba energie, která tělu déle vydrží. Její zpracování nepředstavuje pro střevní mikroflóru nadměrnou zátěž jako u rychlých cukrů (mono a oligosacharidy).
- **Bílkoviny** – stavební látky celého těla. Jsou nezbytné ke správnému fungování celého lidského těla.
- **Prebiotika** (= živiny pro střevní mikroflóru) a **probiotika** (= prospěšné mikroorganismy) Čím bohatší je složení střevní mikroflóry, tím účinněji se brání proti nežádoucím organismům.
- **Vitamíny** mají mnoho důležitých úloh. Imunitu podporují zejména vitamíny D, C a B.



- **Dostatečný pitný režim** – voda (bez přídavku cukrů) přirozeně čistí tělo a poskytuje životodárný přísun živin všem orgánům.



Pohyb a čerstvý vzduch

Prokrvení při pohybu přináší **čistou krev**. Ta přirozeně **opravuje poškozená místa, dodává živiny** střevní mikroflóře i zbytku těla a **odnáší nečistoty**. Jako by se tělo při každé procházce propláchno. Pobyt venku za různého počasí dodává **větší odolnost** proti okolním vlivům i bacilům. **Když se tělo setkává s nástrahami častěji, nepřekvapí ho.** **Při pobytu na slunci** (stačí 20 minut denně) **v kůži vzniká vitamín D.**

Duševní pohoda a odpočinek

Naši malí hrdinové ve střevech **úzce komunikují s mozkem**, obousměrně. Oslabení střev může vést **k nepohodě i psychickým nemocem** a naopak. Střevní mikroflóra pak není dostatečně silná k zachycení nežádoucích organismů. Její regeneraci pomáhá **odpočinek, fyzický i duševní**.

Dětský trávicí systém po narození dozrává stejně jako zbytek těla. I imunita se vyvíjí. **Občasné nemoci jsou u dětí přirozené a jejich prodělání pomáhá imunitu budovat.**



Záškodníci

Jídlo a pití bohaté na rychlé cukry a tuky

Rychle se vstřebávající cukry (monosacharidy) dodají energii rychle, ale ta se brzy spotřebuje. Přebytečné cukry se **ukládají jako tuky**, které tělo dál zatěžují. Cukry **krmí nepřátelské organismy**, které se rychle přemnoží. Střevní mikroflóra je pak nedokáže účinně odrážet.

Antibiotika a kortikoidy

Antibiotika zabíjí bakterie, přátelské i škodlivé. Někdy se bez nich neobejdeme. Je důležité **v průběhu léčby a po ní přidávat probiotika** a obnovit střevní mikroflóru.

Kortikoidy působí protizánětlivě, i jejich podání je občas nevyhnutelné. Imunitu krátkodobě vyburcuje. Po vysazení zase prudce klesne. Pak je tělo náchylnější k nové infekci.

U obou druhů léků platí **nutnost podání jen v naléhavých případech**. Jinak doporučujeme umožnit dětskému tělu **poradit si s infekcemi přirozeně**.



Kdy potřebuje imunita pomocnou ruku?

Celé tělo je propojené. Je důležité pečovat o **zdraví fyzické i psychické**. Jedině tak si dítě může budovat silnou imunitu a odolávat nástrahám znečištění životního prostředí, stresu i jiných faktorů. **Jak podpořit dětskou imunitu přirozenými prostředky?** Na výběr je mnoho způsobů a každému vyhovují jiné.

Naše tipy:

- **Kolostrum** – první mateřské mléko (kravské, kozí) – obsahuje imunoglobuliny přirozeně aktivující imunitu. Vybírejte takové, kde výrobce uvádí obsah **IgG 40 %** = dostatek imunoglobulinů zbylých po zpracování.
- **Hlíva ústříčná** – zdroj imunoglobulinů. Funguje čerstvá i ve formě sirupů či tablet, kde je koncentrovanější.
- **Zelené potraviny** – sladkovodní řasa **chlorela a mladý ječmen**. Jejich síla je v bohatství živin i obsahu chlorofylu, který dezinfikuje a přirozeně hojí záněty v těle.

- **Esenciální mastné kyseliny** – zásadní pro vývoj mozku, zrání nervové soustavy, soustředění i imunitu. Jsou obsaženy v mateřském mléce, olivovém oleji či rybím tuku. Můžete je zakoupit i ve formě potravinových doplňků.
- **Vitamín B** – přispívá k vývoji mozku, dobrému stavu kůže, vlasů i nehtů. Pomůže při aftách a prasklých koutcích, či únavě. Je důležitý i pro správné trávení.
- **Vitamín C** – je zásadní pro správnou funkci imunitního systému. Je obsažen v ovoci, zelenině. Při zakoupení z lékárny vybírejte preparáty s postupným uvolňováním, ideálně liposomální.
- **Vitamín D** – důležitý pro imunitu, vstřebávání vápníku, růst kostí i zubů. Je obsažen v mléce, vejcích či rybím mase. Největší podíl získáváme ze **slunečních paprsků dopadajících na kůži**. V zimě je vhodné ho přidat v potravinových doplňcích.