



ZDRAVÍ A KRÁSA 03. 09. 2020

Silná imunita znamená nemít strach z nemoci

“Nepracuje-li imunitní systém správně, je to, jako by ve městě přestali vyvážet odpadky, rozbila se čistička odpadních vod a do potrubí s pitnou...

Zdraví je to nejcennější, co máme. Především silná imunita je považována za základ dobrého a pevného zdraví. Proč se tolik bojíme nemoci? Protože náš imunitní systém mnohdy není tím, na co bychom se mohli plně spolehnout. Proč tomu tak je a co můžeme udělat pro to, aby tomu tak nebylo? Jak lze dosáhnout silné imunity a pevného zdraví? Jednou z cest může být především detoxikace.

Detoxikace a být čistý = být zdravý

“Nepracuje-li imunitní systém správně, je to, jako by ve městě přestali vyvážet odpadky, rozbila se čistička odpadních vod a do potrubí s pitnou vodou se dostaly nečistoty, “ takto vystihuje funkci našeho organismu MUDr. Josef Jonáš. Zkusme se nad tím zamyslet a uvidíme, jak velká pravda v tom

je. O tom, že **silná imunita závisí na zdravém a vyčištěném těle, včetně střev**, není pochyb. O souvislosti zdravého osídlení střev a fungování mozku a centrální nervové soustavy včetně imunitního systému, dnes diskutují vědci. **Obrovskou roli tak hraje detoxikace organismu, ale také vyrovnaná psychika**, která úzce souvisí s fyziologickými funkcemi našeho organismu.

Nejdůležitější je tedy začít od začátku a postarat se o to, aby **naše tělo fungovalo zcela přirozeně** a mělo možnost v sobě aktivovat své samouzdravovací schopnosti. K tomu, aby to vůbec bylo možné, je zapotřebí, abychom se zbavili všech nežádoucích toxických látek, které jen **zpomalují a zhoršují přirozené funkce našeho obranného systému** v boji s nemocemi.



Toxické látky zhoršují obranyschopnost a přirozené funkce organismu.

Jak dosáhnout pevného zdraví?

Abychom se mohli plně spolehnout na náš imunitní systém, je třeba mu umožnit fungovat správně. K tomu potřebujeme tři základní pilíře lidského zdraví - **zdravá střeva, odolnou psychiku a silnou imunitu**. Tato trojice představuje skutečný základ pro zdraví každého člověka. Kde však začít?

Protože naše **křehká psychika** mnohdy podléhá velkému stresu, kterému jsme dennodenně v našich životech vystaveni, **stává se často spouštěčem nerovnováhy v těle** a následně pak vzniká celá řada nemocí. Fyzická nerovnováha těla zaneseného škodlivinami ale také při nesprávné životosprávě a nezdravé stravě působí na psychiku a způsobuje mnohé duševní problémy včetně silné psychické únavy, vyčerpání a deprese. Také toto psychické oslabení bývá vstupní branou nemoci, která nás může velmi snadno napadnout například v podobě zákeřných mikroorganismů. Ty pak atakují naše tělo, které se nedokáže bránit ve své plné zbroji – je totiž oslabené a nemá zdravou imunitu.



Stres způsobuje, že je tělo oslabené a nemá dostatečnou imunitu

Zdravá střeva a imunita jsou základem pro zdravý organismus

Za základ zdravé imunity se považují **dobře fungující a čistá střeva**. Právě střeva umožňují správné vstřebávání živin, které potřebujeme k tomu, abychom měli zdravý imunitní systém. **Pokud se nám ve střevech hromadí odpadní látky**, které nejsou odbourány a patřičným způsobem zpracovány, **zaděláváme si i na vážné zdravotní problémy**, například rakovinu. Jak se říká, je třeba začít od začátku - a v tomto případě také od konce - od našeho konečníku. Kromě toho, že by nám nemělo být lhostejné, co si dáváme do úst a z jakých potravin se skládá náš jídelníček, měli bychom pečovat o zdravá střeva a postarat se také o jejich pravidelné vyprazdňování.

K nápravě střevní dysmikrobie je vhodné doplnění laktobacilů a dalších mikroorganismů žijících ve střevech. Pokud nemáme dostatek patřičných střevních mikroorganismů a laktobacilů, nedochází ke zpracovávání střevních přebytků. Nezpracovaný střevní odpad pak produkuje toxiny, které se dostávají zpět do našeho těla a tráví nás jako jedy v pravém slova smyslu. Při rozkladu tlejícího střevního obsahu často **vznikají také karcinogenní látky**.



Pro zdravé zažívání je nezbytné mít dostatek laktobacilů a mikroorganismů žijících ve střevech.

Pro zdravou imunitu je tedy rozhodně potřeba, abychom měli zdravá střeva. Obzvláště pokud někdo trpí různými **alergiemi, atopickým ekzémem, astmatem, trávicími problémy** a nestravuje se zrovna zdravě či bývá často nemocný a užívá antibiotika častěji, než je opravdu nezbytné, měl by se náležitě postarat o obnovu střevní mikroflóry. Kromě toho, pouze **zdravá střeva umožňují správné vstřebávání živin a tolik potřebných vitamínů a minerálů**, které ovlivňují chod celého organismu, podílí se například na procesu metabolismu, fungování nervového systému a také zajišťují správnou funkci imunitního systému.