



Koronavirus a imunita

Světlo všem i tobě

Koronavirus a imunita

„To, co nevidíte, vám může ublížit“, zní podtitul filmu nazvaného Neviditelný muž, hollywoodského sci-fi thrilleru, založeného na románu H. G. Wellse z roku 1987. Tímto „neviditelným mužem“ je šílený vědec, který objeví tajemství neviditelnosti a využije je k týrání své bývalé přítelkyně. Nikdo ho nemůže vidět, přesto zabíjí.

Stejně je to s různými zdraví ohrožujícími viry. Jsou neviditelné. A přesto mohou být smrtící. Počátkem roku 2020 se po celém světě rozšířila infekce novým typem koronaviru způsobujícím onemocnění Covid-19. Jeho genetický profil tvoří ribonukleová kyselina a se svým obalem má velikost kolem 120 nanometrů, což je 500krát méně než průměr lidského vlasu. Je malý, neviditelný, a přece nebezpečný – může způsobit onemocnění, dokonce i smrt.

Jak se můžeme chránit před virovou nákazou, ale i bakteriální či jinou infekcí způsobenou těmito neviditelnými „zabijáky“? Je dobré myslet na prevenci: mýt si ruce, zakrývat si ústa při kašli, dezinfikovat povrchy, při kontaktu s lidmi dodržovat bezpečnou vzdálenost. Tím nejdůležitějším však je stav našeho imunitního systému, tedy vlastní přirozená

schopnost těla bojovat s nemocemi. S pomocí silné imunity naše buňky zlikvidují veškeré nebezpečné patogeny, místo aby ony zlikvidovaly nás.

Vaše imunitní armáda. Na obraně lidského těla se podílejí fyzické bariéry, jako je kůže a sliznice, a také vnitřní imunitní reakce na zánětlivé podněty, toxiny, bakterie a viry. Tyto imunitní pochody pomáhají odstraňovat nádorové nebo jinak poškozené buňky.

Vítězství ve vnitřní bitvě. Přílišná zátěž imunitního systému a psychicky náročné nebo opakované stresové situace mohou obranu těla oslabit. To může zvýšit sklon k zánětům, zhoršit zdraví, zvýšit riziko některých nemocí, a dokonce zkrátit život. Vliv má i nevhodná výživa, alkohol, kouření, nedostatek pohybu nebo spánku. Naopak zdravý životní styl, pozitivní sociální kontakty a důvěra v milujícího Stvořitele obranyschopnost člověka zvyšují, budují a harmonizují, takže pak působí jako dobře trénované vojenské jednotky.

Mobilizujte svou obranyschopnost. Žádný parašutista si nebude připravovat svůj padák, když už jsou otevřené dveře letadla. To už je čas skočit! Pevné zdraví se nedá koupit. Produkty, které slibují rychlé řešení v krizové situaci, jsou zavádějící. Jediný způsob, jak být připraven na období zátěže, je

praktikovat dobré fyzické, duševní a duchovní návyky každý den.

Význam výživy. Imunitu můžeme podpořit vhodně zvolenou stravou, nejlépe rostlinnou, která má velké množství antioxidantů. Antioxidanty odstraňují z krevního oběhu volné radikály – toxické vedlejší produkty normálního metabolismu nebo působení vnějších toxinů. Volné radikály mohou poškodit DNA. Antioxidanty tyto škody snižují a posilují imunitní systém. Jejich množství a účinnost zvýšíte dodržováním těchto doporučení:

1) Jezte více čerstvého ovoce a zeleniny. Citrusy, jahody, třešně a drobné bobulovité ovoce jsou na antioxidanty a živiny zvláště bohaté. Velké množství antioxidantů a vitamínů má také listová zelenina. Různé druhy zelené a žluté zeleniny navíc zvyšují v krvi hladinu karotenoidů, jejichž nízké hladiny souvisí s nespavostí a podrážděností. Pro zdravou funkci imunitního systému je také nezbytný vitamín D, vytvářející se v kůži vlivem slunečního svitu. Sluneční svit navíc působí dezinfekčně a příznivě ovlivňuje i naši náladu.

2) Jezte více vlákniny. Zelenina, ovoce, fazole, celozrnné potraviny, ořechy a semena obsahují vlákninu, která reguluje hladinu cukru v krvi a snižuje hladinu stresových hormonů. Rostlinná vláknina

pomáhá kontrolovat chuť k jídlu a udržovat naši hmotnost. Nadbytek tuku v těle vyvolává nežádoucí zánět, a tím zvyšuje riziko mnoha chronických a infekčních onemocnění. Namísto sladkých nápojů pijte dostatek vody. Zlepšíte tím krevní oběh a omezíte příjem cukru, který imunitní systém blokuje.

3) Omezte spotřebu červeného masa, tučných mléčných výrobků a smažených jídel. Strava s vysokým obsahem živočišných tuků, bílého pečiva, rafinovaného cukru a smažených potravin zvyšuje poškození volnými radikály. Toto poškození je spojeno se zvýšeným rizikem infekce, cukrovky, srdečních chorob, demence a některých druhů rakoviny. Místo toho zvýšte příjem rostlinných bílkovin z fazolí, zeleniny, celozrnného pečiva a vícezrnných těstovin. Do salátu používejte olivový olej a citronovou šťávu. Do stravy si přidávejte vlašské ořechy a lněné semínko, čímž zvýšíte množství prospěšných omega-3 tuků ve vašem těle.

Budujte imunitu pomocí cvičení. Cvičení nejen chrání, ale také posiluje imunitní systém. Pohyb zlepšuje metabolismus a snižuje zánětlivou reakci celého těla. Zařadte do svého denního programu rychlou chůzi nebo jinou pohybovou aktivitu. Cvičení má vliv i na naši náladu – snižuje úzkost

a zvyšuje pocit pohody. Mysl a tělo vzájemně spolupracují. Pozitivní psychické rozpoložení má proto přímý vliv na posílení imunitního systému.

Vyváženost při zvládání stresu. Chronický stres je pro zdraví imunitního systému velkou zátěží. Může způsobit depresi, úzkost, zapomnětlivost, podrážděnost a paniku. Neustálá negativita a obavy mohou vyvolat bušení srdce, únavu a pocení, bolesti svalů, hlavy a poruchy spánku. Naše jednání je důsledkem našich myšlenek a slov. Zkuste si uvědomit, na co se v běžném životě zaměřujete: na problémy, anebo na jejich řešení?

Objevte zdravé způsoby zvládání stresu. Zkuste se projít, pohovořit si s přítelem nebo pomoci někomu v nouzi. Mnozí nacházejí pokoj v rozhovoru s Bohem na modlitbě a učí se zpaměti jeho zaslíbením. Ujasněte si, co je ve vaší moci, a ostatní svěřte Bohu. Určete si ve svém životě priority a jednejte podle nich. Jsou vaše práce, rodina a společenský život v rovnováze? Nemusíte zvládat všechno na jedničku. Pamatujte na to, že zmírněním stresu chráníte svůj imunitní systém. Uberte a zpomalte. Každý den si najděte chvíli na to, abyste pocítili radost ze života a jeho krás.

Věř a důvěřuj. Tento svět je bojiště, ne hřiště. Všichni máme své bitvy, které musíme bojovat

na fyzické, mentální a duchovní úrovni. Tato doporučení pomáhají snížit riziko onemocnění a lépe zvládat různé problémy, ať již zdravotní, nebo jiné. V tomto zničeném světě plném bolesti, nespravedlnosti a hříchu však neexistuje dokonalá záruka osvobození od trápení a nemoci. Proto všichni potřebujeme skutečného, i když nyní zrovna neviditelného Pomocníka. Tím Pomocníkem je Ježíš Kristus, náš Spasitel, Lékař a nejlepší Přítel. Nejenže zemřel za naše hříchy na kříži, ale vstal z mrtvých (1. Korintským 15,3.4).

Bůh nám dal imunitní systém a principy, pomocí kterých můžeme riziko onemocnění snížit. Když i přesto trpíme, neopouští nás. „Hospodin jej posílí na lůžku nemocných; z jeho nemoci jej zcela uzdravíš“ (Žalm 41,4; B21). „On dává sílu znaveným a vysílené umí posílit“ (Izajáš 40,29).

Ať se stane cokoli, Bůh nás vyzývá, abychom mu důvěřovali. Můžete se těšit na úžasnou věčnost bez bolesti, slz, nemoci a smrti. Tuto úžasnou budoucnost slíbil všem, kteří ho pozvou celým srdcem do svého života.

I v tomto koronavirem infikovaném světě je Bůh schopen porazit všechny neviditelné nepřátele. Nebojte se. Držte se víry a naděje!



Zajímají tě i jiná témata?

Prohlédni si další letáčky s životně důležitými tématy!

Chceš poznat Bibli více?

Nejprodávanější kniha všech dob má aktuální poselství i pro tebe. Začni studovat Bibli ještě dnes!



Navštiv náš web
nebo využij kontaktní informace níže:

www.GLOWONLINE.org/CZECH
E-mail: info@glowonline.cz

**Nabídka studia Bible zdarma:
Středisko korespondenčních kurzů,
www.skk.cz**