

PORUCHY IMUNITY

KEDY VYHLADAŤ LEKÁRA?

1. keď máte infekcie dýchacích ciest



a/alebo zápaly uší viac ako 2-krát ročne



a/alebo zápaly pľúc viac ako 2-krát ročne



a/alebo zápaly priedušiek viac ako 4-krát ročne



a/alebo nádchu so zápalom prírodných dutín viac ako 4-krát ročne

2. keď sa z bežného prechladnutia nevyliečite bez antibiotík



3. keď ste sa nevyliečili iba jednými antibiotikami



a/alebo máte opakovaný výskyt tzv. pásového oparu (herpes zoster)



a/alebo rany sa vám netypicky dlho a zle hoja, tvoria sa kožné a hnisavé infekcie



a/alebo ste opakovane prekonali rôzne atypické infekcie, napríklad zápal mozgových blán



a/alebo niekoľko mesiacov máte hnačku s úbytkom hmotnosti

PORUCHY IMUNITY SPŮŠŤA SÚHRA VIACERÝCH FAKTOROV

To, či vznikne porucha imunity, závisí aj od toho, ako sa vaše telo dokáže **so stresom** vyrovnáť.



poruchy výživy



lieky na potlačenie imunity



infekčné choroby



znečistené životné prostredie



úrazy, operácie



predčasné narodenie, vysoký vek



chronické choroby

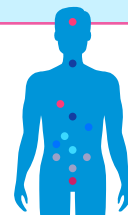


genetika, vrodené poruchy

Výsledkom tlaku na imunitu sú **poruchy imunity.**



Vyvolávajú zápaly a opakované infekcie.



Okrem častých infekcií vedú aj k **alergickým a autoimunitným prejavom** a zvyšujú riziko vzniku rakoviny.

Doprajte si spánok
min. 6 – 8 hodín denne v pravidelnom čase.

Pravidelne cvičte
1 hodina sviežej chôdze 5 dní v týždni.

Venujte pozornosť zdravej výžive
Jedzte dostatok čerstvej zeleniny a ovocia v súlade so sezónnym lokálnym zberom.

AKO PREDCHÁDZAŤ PORUCHÁM IMUNITY?



Dg



Majte pod kontrolou chronické ochorenia (vysoký krvný tlak, cukrovka, ...).

Kontrolujte si hmotnosť
Obezita škodí imunitě.

Alkohol škodí zdraviu
Vyhýbajte sa nadmernej konzumácii alkoholu.

Normálne je nefajčiť

NIEKTORÉ VÝŽIVOVÉ DOPLNKY PODPORUJÚCE IMUNITU



probiotiká



vitamín D



vitamín C



glukány a antioxidanty



selén a zinok

Preventívne postupy



Štandardné postupy

