

Imunita a beta-glukan



Imunitu je možno definovat jako schopnost organizmu bránit se proti čemukoliv, co by mohlo způsobit poškození zdraví nebo dokonce smrt. Vetrélce – antigeny tvoří různorodé bakterie, viry, plísne nebo paraziti. Imunitní systém je schopen rozpoznat vlastní antigen od cizího, zajišťuje v organizmu rovnováhu vnitřního prostředí, obranyschopnost a imunitní dohled.

Imunitní odpověď tvoří řada na sebe navazujících událostí. Spouští ji podnět zavlečený do organizmu (již zmíněný antigen) a jejím vyvrcholením je odstranění činitele, který reakci vyvolal. Imunitní odpověď je závislá na třech hlavních typech buněk: na makrofágách, lymfocytech T a na lymfocytech B. Tyto buňky vzájemně spolupracují a ovlivňují se, buď přímo nebo prostřednictvím interleukinů, centrálních signálních látek pro cílenou obranu.

Málo známý funkční celek

Imunitní systém je naprostě dokonalý funkční celek zabezpečující ochranu zdraví. Již v období před narozením novorozence, v období raného dětství a mládí se v jednotlivých orgánech vyvíjejí specializovaná pracoviště, ve kterých se buňky imunitního systému školí a učí rozlišovat charakter látek pro organizmus vlastních od látek cizích. Děje se tak především v brzlíku, kostní dřeni a ve slezině. Po celém těle jsou na kontrolních stanovištích rozmístěna čidla v podobě lymfatických uzlin a bezpočet specializovaných buněk v lymfě, krvi a tkáních. Tam, kde je povrch orgánu lidského těla přímo v kontaktu s agresivním prostředím (jako např. kůže, sliznice), tam je obranná bariéra imunitního systému značně posílena vlastnostmi krycích tkání buněk (struktura, hustota buněčné tkáně, kyselost prostředí, tukové buňky).

Snad nejvíce ohrožen a tím i z hlediska prevence zásadní je imunitní systém sliznic tvořící až 85 % celkové plochy imunitní tkáně, ve které se vytvářejí více než 2/3 protilaterek produkovaných organizmem. Velice dobře je nám známý mechanizmus odstranění nežádoucí cizorodé látky, která dráždí sliznici. Nejdříve se tělo zbavuje nečistot kýcháním, kašlem, slzením, zvracením či průjmem. Na tyto projevy reagujeme často neadekvátně – medikamenty s obsahem dalších chemických látek tělu neprospěšných, a zasahujeme tak do přirozeného čisticího mechanizmu nejlepšího odborníka na nás akutní zdravotní stav, imunitního systému. Pokud tento mechanický obranný mechanizmus na nežádoucí podnět nestačí, nastává čas pohotovosti pro vnitřní armádu a do boje nastoupí makrofágy.

Jaký význam má beta-glukan?

Hlavní úloha beta-glukanu spočívá v aktivaci imunitních buněk – makrofágů. Glukany jsou rozpoznávány leukocyty (bílými krvinkami) pomocí specifických receptorů. V závislosti na tom, který receptor je zapojený, leukocyt reaguje. Spojením makrofágu s beta-1,3-D-glukanem se makrofág aktivuje. Aktivované makrofágy se spolu s dalšími uvolněnými cytokinami (přenašeči informací) podílejí na nespecifické (vrozené) imunitě. Úlohou makrofágů je pohltit cizorodé objekty (bakterie, viry) a mobilizovat imunitní systém, rozpoznávat a ničit poškozené a nefunkční buňky.

Molekula beta-1,3-D-glukanu podporuje i specifický (získaný) imunitní systém prostřednictvím uvolněných cytokinů, které aktivují a posilují novotvorbu a rozlišovací schopnost T a B buněk, což se příznivě projevuje zejména při léčbě infekčních onemocnění.

Proč právě beta-glukan z hlívy ústřičné?

Beta-glukan je přírodní polysacharid složený z mnoha jednotek glukózy. Glukan je obsažen ve většině rostlinných buněk, ovšem glukan s největším biologickým účinkem je beta-1,3-D glukan izolovaný především z dřevokazné houby hlívy ústřičné (*Pleurotus ostreatus*).

Vše, co hlíva ústřičná obsahuje, je lidskému organizmu nanejvýš propojené a potřebné a navíc zastoupené v optimální míře a v harmonických poměrech. Jedná se o množství důležitých proteinů, sterolů, aminokyselin, mastných kyselin, vitaminů řady B, vitaminů D, C, K, řadu minerálů a stopových prvků (železo, draslík, fosfor, sodík, zinek, selen, bór, jód) a především zmíněný beta-1,3-D glukan.

Glukanové výrobky z hlívy ústřičné v důsledku přítomnosti dvou sloučenin beta-glukanu a alfa-glukanu vykazují přímou protinádorovou aktivitu proti různým nádorům a předcházejí i vzniku metastaž. Velmi dobře působí spojení glukanu s klasickými metodami chemoterapie a ozařování. Tato kombinovaná léčba může mít významný synergický účinek přímo při likvidaci nádorových buněk, v neposlední řadě je v těchto případech velmi důležitá schopnost glukanů působit proti účinku snížené imunity, kterou vyvolává klasická protinádorová terapie. Svými radioprotektivními účinky působí velice účinně jako ochrana před nepříznivými vlivy „ozónových děr“. Vedle antibakteriálního a antivirového účinku je beta-glukan významný antioxidant a zachycovač volných radikálů, které vznikají při nesprávném stravování a nadmerné konzumaci potravin s konzervačními látkami. Denní příjem beta-glukanů (některé studie uvádějí denní dávku alespoň 3 g beta-glukanů) vede ke snížení hladiny LDL cholesterolu v krvi, čímž se přirozeně snižuje riziko vzniku srdečně-cévních chorob.

Glukany je možné aplikovat do organizmu v různých formách. Složení nabízených přípravků umožňuje aplikaci glukanu v podobě kapslí, kapek, extraktů alkoholových i olejových, dermálních přípravků v podobě krémů umožňujících pronikání účinné látky přes systém kůže.

Jak neoslabilovat imunitní systém aneb pomoz si sám

Existuje mnoho způsobů, jak posílit imunitní systém, ale ze všech zásad nejprostších a nejjednodušších je zbytečně jej nepřetěžovat. Znát správnou míru ve všem, co se nás týká: v jídle, v činnostech, které děláme, a nezapomínat na odpočinek i regeneraci adekvátní našemu vytížení. Péči o své zdraví je třeba postavit na první místo žebříčku životních hodnot a s vědomím vlastní zodpovědnosti předávat učení k sebeuvědomení i svým dětem. Pak nás zcela jistě náležitá prevence uchrání před civilizačními nemocemi, stresem, chronickým strachem z nemoci a pocitů bezmocnosti, které oslabují nás imunitní systém nejvíce.

Ladislava a Josef Štěpánkovi

Jak imunitní systém posílit?

Progresivní pitný režim s glukanovými přípravky společnosti Interglukan, s.r.o. nabízí vysokou účinnost Program harmonizace s glukany s přípravky Interglukan NX, Pleuropan C a Pleurotaxon na posílení imunity. Objednávky na www.beta-glukan.cz nebo na tel. 733 652 654, 469 674 382. Zasláme na dobré, balné neúčtujeme. Katalog přírodních produktů z hlívy ústřičné zdarma.