

## „ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY – TWÓJ OSOBISTY LEKARZ”

Słowa te powtarzam za prof. dr n. med. Markiem Dąbrowskim, który w swojej książce „Grasica, odporność, zdrowie – podstawy immunokorekcji hormonami grasicy” pisał: „osobisty lekarz musi działać sprawnie, kompetentnie i nieomylnie. Musi bezwzględnie niszczyć przeciwników, troskliwie spełniać życzenia naszych tkanek, nie tylko tolerując ich fizyczną obecność, ale także wspomagając procesy naprawy powstających uszkodzeń.”

Zgodnie z obecnym stanem wiedzy obronne reakcje układu odpornościowego nie są jedynym i najważniejszym zadaniem układu. Oprócz rozpoznawania i eliminacji zagrożenia (drobnoustroje i ich toksyny, przeszczepy obco tkankowe, nowotwory) zapobiega on uszkodzeniu tkanek przez własne komórki odpornościowe zapewniając im „przywilej nietykalności”(1). Dodatkowo wytworzone przez w/w komórki cytokiny, hormony i czynniki wzrostowe lokalnie wspomagają procesy regeneracji własnych tkanek. Dlatego też mówimy, że **głównym zadaniem układu odpornościowego jest regeneracja, tolerancja i obrona**. Poznanie jego rzeczywistych działań znacząco podnosi rangę całego systemu, który wraz z układem nerwowym i hormonalnym tworzy **triadę neuro - hormonalno - odpornościową** (2). Decyduje ona w sposób nadrzędny o homeostazie czyli stanie równowagi zdrowotnej organizmu. Zaburzenie jednego z elementów triady ma bezpośredni, negatywny wpływ na pozostałe. Przykładem może być przedłużający się stres (ukł. nerwowy)powodujący np.: zaburzenia miesiączkowania lub potencji (ukł. hormonalny), zwiększoną skłonność do infekcji czy przyspieszone starzenie się (ukł. odpornościowy). Dziecko chore na astmę będzie jednocześnie wolniej rosnąć i wykazywać nadmierną pobudliwość i zaburzenia koncentracji. Podobne objawy występują już przy „zwykłym” przeroście trzeciego migdała. Negatywnych przykładów potwierdzających współzależności triady można przytaczać w nieskończoność. Dla nas ważniejsza jest jednak inna wiadomość. Wystarczy pobudzić i usprawnić jeden z jej elementów aby uzyskać pozytywny oddźwięk w pozostałych.

Medycyna chińska upatruje przyczyny chorób nie w czynnikach zewnętrznych (patogeny, urazy) lecz w wewnętrznym zaburzeniu przepływu energii Qi. Jeżeli w organizmie zachowana jest równowaga, to obronimy się przed każdą chorobą (3). Współczesna medycyna mówi o homeostazie regulowanej przez triadę układów, nadrzędny związek decydujący o naszym zdrowiu.

Pamiętajmy, że zaniedbany układ odpornościowy wyczerpuje się. Z obrońcy i opiekuna zmieni się w przeciwnika organizmu. Tak więc każda metoda wspomagająca jego działanie kaskadowo uaktywni wszystkie mechanizmy naprawcze, regulujące i obronne. Naszemu „osobistemu lekarzowi” pomożemy stosując odpowiednią profilaktykę. Codzienne spacerowanie, gimnastyka, hartowanie ciała, urozmaicona, zbilansowana dieta uzupełniona witaminami, makro- i mikroelementami i chociaż raz w roku zmiana klimatu , to podstawa dobrej współpracy pacjent – lekarz. Neil Armstrong, dowódca misji Apollo 11 stając na Księżycu wypowiedział najsłynniejsze słowa XX wieku: „Jest to mały krok dla człowieka, ale wielki krok dla ludzkości”. W odniesieniu do naszego zdrowia tym małym krokiem jest profilaktyka, która zamieni się w wielkie zwycięstwo nad chorobą.

1.2. Marek P. Dąbrowski *Grasica, odporność, zdrowie – podstawy immunokorekcji hormonami grasicy*, Triangulum, M.B.P. 2006

3. Zbigniew Garnuszewski *Renesans akupunktury* Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1988