

# Imunitet – ayurvedski principi za podizanje i očuvanje imuniteta

## Koncept imuniteta prema Ayurvedi

U biomedicinskom smislu, riječ 'imunitet' definira se kao stanje fiziološke zaštite od zaraznih bolesti. Razumijevanje imuniteta je stoga u smislu biokemijskog procesa koji uključuje specifične molekule u biološkoj obrani.

Naše je tijelo pod stalnom prijetnjom stranih tijela i patogena koji su dovoljno brutalni da nam naškode. Covid-19 (Corona Virus Disease 19) jedan je od takvih primjera koji nas je natjerao da postanemo svjesni tih neočekivanih prijatnji. Možemo zahvaliti imunološkom sustavu koji se bori protiv njih i koji nas čuva od nevolje.

Ipak, neki od nas s vremena na vrijeme dobiju kašalj i prehladu ili nestabilno stanje tijela i uma, dok ga neki ljudi nikad ne dobiju. Sudbina s time nema nikakve veze već je imunitet je taj koji nosi glavnu ulogu.

## Kako znati da imamo slab imunitet?

Slabiji imunitet mogu imati osobe koje su: pretile, mršave, nepravilne muskulature, oslabljenih kostiju i lošije krvne slike, nezdravo se hrane, nedovoljno jedu i slabog su uma.

### Ishodi niskog imuniteta\*

Evo nekih od ishoda koji mogu biti posljedica niskog imuniteta u različitim tjelesnim sustavima:

Dišni sustav - Covid-19, alergija koja uzrokuje ponavljajuću prehladu (rinitis), kašalj (bronhitis), sinusitis, poteškoće u disanju, astma itd.

Koža - bubuljice, osip, čirevi, ekcem/dermatitis, opadanje kose, preuranjena sijeda kosa, psorijaza itd.

Probavni sustav - kiselost/gastritis, probavne smetnje, zatvor, poremećaji jetre, žučni kamenci, karcinom itd.

Metabolički poremećaji - dijabetes

Cirkulacija - venski poremećaji, arterijski poremećaji, bolesti srca, dislipidemija itd.

Mokraćni sustav - mokraćni kamenci

Reproduktivni sustav - erektilna disfunkcija, prerana ejakulacija, muška neplodnost, ženska neplodnost, neredovite menstruacije itd.

\* Nizak imunitet može biti primarni ili sekundarni uzrok ovih bolesti

### **Kako podići imunitet prirodnim putem?**

Vježbanje : jedan od najboljih načina da ojačate svoj imunitet.

- a. Znoj - vožnja bicikla, trčanje itd. - 30-45 min/dan
- b. Asana - 2 minute/dan na prazan želudac – poza Kobre
- c. Pranayama – naizmjenično disanje kroz nosnice (Nosna pranayama) – 5 minuta dnevno
- d. Meditacija - 10 min/dan - svjesno disanje sa zatvorenim očima
- e. Mudra – Prithvi

Detoksikacija: ako je tijelo puno toksina, postoji šansa da većina imunološke snage neprestano radi kako bi ih imala pod kontrolom.

Takva situacija ostavlja tijelo izloženim stranim tijelima jer je imunološki sustav previše zauzet da se bori protiv toksina u sebi, zanemarujući na taj način invaziju stranih tijela.

Kurkuma, limeta i med neki su od moćnih detoksikatora. Sezonski detoks je od velike pomoći u jačanju imuniteta. Panchakarma na sezonskoj osnovi ima moć da se bori protiv slobodnih radikala u tijelu i time smanjuje pojavu ponovljenih stanja poput prehlade, kašlja i gripe.

### Zdrava prehrana:

Prehrana doprinosi izgradnji jačeg imunološkog sustava. Poznato je da hrana bogata rafiniranim šećerom usporava proces stvaranja novih antitijela. Uvijek se cijeni uravnotežena prehrana bogata vitaminima. S druge strane, hrana bogata vlaknima regenerira i jača imunološki sustav pripremajući ih za sljedeću veliku borbu. Pažljiva prehrana je neophodna kako bi se ojačao imunitet.

Izbjegavajte - višak soli, šećera, ljuto, masno/prženo, alkohol, pušenje.

Konzumirajte - Ghee 1-2 žličice dnevno uz hranu, zatim gorku/trpknu hranu, svježu toplu hranu, mlaku vodu, suho voće, med i voće (izbjegavati kod dijabetičara).

#### Adekvatan san:

Noćni san je najbolji za pomlađivanje tijela i uma. Dopušta tijelu da radi na stvarima na kojima ne može raditi dok ste budni. Dok spava tijelo prenosi važne zadatke kao što su liječenje oštećenih stanica i stvaranje novih antitijela. Stoga izbjegavajte kompromise s optimalnom količinom noćnog sna. Poznato je da aktivnosti poput pušenja i pijenja uzrokuju slabljenje imunološkog sustava. Treba održavati cirkadijalni ritam kako bi se izgradio i održao imunitet. Rani odlazak u krevet i rano buđenje ne samo da održava zdravlje, već i izbjegava ponovne infekcije.

#### Psihološka dobrobit:

Zdravlje je fizičko, mentalno, emocionalno i duhovno blagostanje. Mentalno zdravlje igra važnu ulogu u jačanju vašeg obrambenog sustava. Povećana razina stresa, ljutnja i ljubomora pogoršavaju imunitet. Joga i meditacija su dva učinkovita protuotrova za stres. U osnovi, zdrav način života je sve što je potrebno za prirodni poticaj imunološkom sustavu. Ovi principi su objašnjeni pod Achara Rasayanom u Ayurvedi. Onaj tko se pridržava dnevnog režima, sezonskog režima i kontrole uma, imati će veći imunitet.

#### Digitalna detoksikacija:

Pametni digitalni gadgeti definitivno su dio svačijeg uspješnog života. Međutim, postati rob takvim napravama može predstavljati alarmantnu prijetnju našem zdravlju. Digitalna detoksikacija način je rješavanja ovisnosti o pametnim uređajima koji mogu biti pametni telefoni, TV, kartice ili bilo koji pametni gadgeti. To se posebno odnosi na izgradnju mentalnog imuniteta jer je najčešće mentalni imunitet izravno proporcionalan tjelesnom imunitetu. Psihološka dobrobit ovisi o načinu na koji koristimo pametne gadgete.

Uključite redovito izbjegavanje ekrana: nekoliko načina može biti držanje podalje od ekrana sat ili dva prije spavanja ili dan/dva pauze od digitalnih medija jednom mjesečno.

### Rasayana i imunitet

Rasayana je jedinstven koncept u Ayurvedi koji ima za cilj opću dobrobit i dugovječnost s gracioznim starenjem korištenjem polibiljnih/mineralnih sastojaka.

Dobrobiti: dug kvalitetan život, ten i sjajna koža, izvrsno pamćenje i inteligencija, mladolikost, veća fizička i psihička snaga

Neke biljke rasayane: Ashwagandha (*Withania somnifera*), Brahmi (*Bacopa monnieri*), Amruth (*Tinospora cordifolia*), Amla (*Emblica officinalis*), Shatavari (*Asparagus racemosus*) i Tulasi (*Ocimum sanctum*).

### **Kućni lijekovi**

#### Recepti za jačanje imuniteta

##### *Triphala čaj za imunitet*

Pravi se od triphala praha, a izvrstan je za jačanje imuniteta i mršavljenje.

**Recept:** Dodajte otprilike jednu četvrtinu čajne žličice triphala praha u 250 ml vruće vode. Promiješajte da se dobro izmiješa, a zatim ostavite da se napitak malo ohladi prije nego što ga popijete. Triphala čaj će ispucati bezbroj okusa u vašim ustima – slatko, goruko, ljuto, kiselo – sve zajedno u jednoj šalici. Kaže se da je čaj triphala prije spavanja najbolji jer potiče miran san i doprinosi gubitku težine. No, neki ljudi imaju potrebu za čestim mokrenjem noću, jer je triphala diuretičke prirode. Dakle, možete i rano ujutro popiti čaj od triphala za dobar imunitet i mršavljenje.

##### *Mlijeko od kurkume*

**Recept:** • 1 šalica mlijeka • 1 (3-inčni) štapić cimeta • 1 (1-inčni) komad kurkume, neočišćena, tanko narezana ili 1/2 čajne žličice sušene kurkume. Kuhajte tri minute, filtrirajte i konzumirajte toplo prije spavanja.