

# Jak přestat podzim ve zdraví?

12. listopadu 2018, Redakce Ordinance.cz | přečteno: 199x

Neustále se zkracující dny, sychravo a splín. I kvůli těmto typickým charakteristikám se podzim častokrát negativně podepisuje nejen na naši psychice, ale ovlivňuje také tělo a celkový subjektivní pocit pohody člověka.



## Pomoci může alternativní medicína

Při oslabené imunitě, kdy se cítíme unavení, ospalí a máme neustálý pocit, že na nás „něco leze“, můžeme mimo metod západní medicíny hledat pomoc právě i v nekonvenčních přístupech léčby. Ty se uplatňují jak samostatně, tak jako doplněk klasické terapie. *„Mezi nekonvenční metody léčby patří fyziologická regulační medicína, homeopatie či akupunktura, které je možné mezi sebou navzájem kombinovat dle individuálního stavu pacienta. Fyziologická regulační medicína neboli FRM je přístup založený na obnově fyziologického stavu chorobně změněného organismu pomocí biologicky aktivních molekul. Tyto molekuly nazýváme regulační nebo také komunikační. FRM zasahuje do osy psycho-neuro-endokrinního a imunitního systému. Jejím cílem je navození homeostázy – tedy rovnováhy v organismu. Výhoda spočívá v tom, že při této léčbě nedochází k nežádoucím a vedlejším účinkům, jako je tomu u klasické terapie,“* uvádí MUDr. Jarmila Antušáková, praktická lékařka ze zdravotnického zařízení Zámeček Malvazinky na Praze 5.

Dalším alternativním přístupem při prevenci a léčbě oslabené imunity je akupunktura. Jedná se o tisíce let starou metodu, která působením na akupunkturní body a meridiány ovlivňuje rovnováhu jin-jang a má vliv na proudění energie čchi.

*„Efekt terapie je u každého jedince individuální a nelze přesně stanovit časovou osu zlepšení zdravotního stavu pacienta, protože akupunktura posuzuje každého jedince jako individualitu,“* upozorňuje MUDr. Jarmila Antušáková.

## Zaměřte se na své plicce a vhodnou stravu

K nekonvenčním metodám patří i tradice čínské medicíny. V ní je podzim spojen s kovem a plicemi, od kterých se odvíjí i fyzické a psychické potíže lidí v tomto období doprovázeném zvýšeným výskytem nachlazení ve spojení s chladnějším počasím. Plicce mají úzký vztah k povrchu a kůži těla. Jsou orgánem, který kromě sleziny a ledvin zodpovídá za naši dobrou obranyschopnost. Řídí povrch těla, jako jsou například kůže, póry a nos – tedy oblasti, jimiž může proniknout vnější původce nemoci. Jsou-li oslabené, vznikají mezery a nepřítel může lehce vstoupit. Plicce jsou navíc úzce spojeny s emocemi – smutkem a žalem, proto se na podzim setkáváme i se zvýšeným výskytem depresivních stavů. Velkou váhu přikládá východní medicína také jídlu. Na zlepšení imunity má pozitivní vliv uzpůsobit stravu ročnímu období. Na podzim bychom měli upřednostňovat vařené pokrmy a potraviny, které mají tzv. zahřívací charakter. Například se může jednat o zázvor. Podzim je spojen s větrem a suchem, proto je důležité jíst i hydratační potraviny. Sucho v organismu se totiž může negativně projevit na obranyschopnosti našich plic. V boji proti němu nám pomůže mimo jiné tofu, ječmen, kroupy, houby, ořechy nebo semínka. Při nachlazení je dobré zařadit do jídelníčku potraviny s ostrou, pikantní chutí, jako jsou například již zmiňovaný zázvor, dále česnek, hořčice, cibule, bazalka či pepř.

## Potíže neustávají? Obráťte se na klasickou medicínu

V případě, že nás delší dobu trápí únava, potýkáme se s výkyvy hmotnosti, rýmou trvající více než týden či kašlem nebo při objevujících se symptomech deprese je vhodné vyhledat pomoc lékaře. Ten provede klinické vyšetření a doplní jej i o další metody klasické medicíny včetně laboratorního vyšetření.

*„Mezi standardní medicínské metody při snížené imunitě řadíme režimová opatření s dostatkem vitamínů – hlavně vitamínu C. Užívají se i bakteriální lyzáty, kdy se jedná o směsi různých bakterií, které mají tělo vybudit k nastartování potřebné imunitní reakce, a další imunostimulancia – tedy látky stimulující funkci imunitního systému. V některých případech je nutné zahájit standardní medikaci. Západní medicína preferuje očkování proti infekčním nemocem, zejména očkování proti chřipce, pneumokokové infekci, virové hepatitidě typu A a B nebo klíšťové encefalitidě,“* uvádí MUDr. Jarmila Antušáková.

## Infuze vitamínu C nastartuje imunitu

Jednu z konvenčních metod hojně skloňovaných v posledních letech v souvislosti s posílením imunity představuje infuzní terapie vitamínem C, která komplexně ovlivňuje oxidativní stres. Ten může být způsoben celou řadou příčin. Jedná se například o chronický zánět, metabolické poruchy, nedostatečný přísun antioxidantů či tělesné a duševní vyčerpání. Vliv mohou mít i medikamenty, ozařování nebo operace, dokonce i znečištěné ovzduší. Oxidativní stres pak vyvolává v organismu chronické záněty.

*„Vitamín C má významný potenciál v ovlivnění fyziologických funkcí. Pozitivně působí na imunitní, kardiovaskulární a neuro-endokrinní systém. Podporuje tkáně a jejich hojení, buněčný a jaterní metabolismus či metabolismus železa. Jeho nedostatek se může negativně projevit stresem, opakovanými infekcemi, psychickou a fyzickou zátěží, alergiemi, metabolickým syndromem, revmatickými onemocněními, bolestmi kloubů, autoimunitními či nádorovými onemocněními. Infuzní terapie vitamínem C nachází uplatnění v prevenci i léčbě mnoha onemocnění, včetně těch onkologických, kdy je vhodné tuto terapii zařadit v předepsaných případech ke standardní onkologické léčbě po dohodě se specialistou. Ideální v rámci prevence je minimální aplikace 4–6 infuzí. Teprve po takovéto dávce je možné očekávat terapeutický efekt. Infuzní aplikace umožňuje do organismu dostat vysokou dávku vitamínu C, kterou by tabletami nikdy nebylo možné zajistit. Tabletové formy jsou totiž limitované vstřebáváním v organismu, kdy se zbytek vitamínu C vylučuje, což může způsobovat i zdravotní potíže,“* vysvětluje MUDr. Jarmila Antušáková.

## Podzim ve zdraví a pohodě

Podzim představuje zkoušku pro obranycapnost, ale i psychiku. Připravit se na jeho nástrahy je však v našich silách.

*„Ať už dáváte přednost klasické medicíně nebo hledáte alternativní metody pomoci, cílem snažení by vždy mělo být, abychom se v průběhu podzimu cítili co nejlépe a připravili si dost energie pro období následující. Nekonvenční přístupy v žádném případě nezpochybňují obrovský přínos moderní medicíny, ale jsou zde pro ty, kteří nenacházejí řešení svého zdravotního problému nebo dávají přednost přírodní medicíně,“* uzavírá MUDr. Jarmila Antušáková z kliniky Zámeček Malvazinky.