

Po co podnosić odporność

Oslabienie odporności może prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji dla organizmu, m.in. **nasilenie częstości infekcji, ich cięższy lub przewlekły**

przebieg, **nawracające zapalenia**

wywołane tym samym czynnikiem patogennym, a także zwiększone

ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych

. Sprawność układu odpornościowego może zapobiec, lub złagodzić przebieg wielu z tych schorzeń. Oczywiście w dobie powszechnie stosowanych antybiotyków konieczność utrzymywania własnych sił obronnych w należytej kondycji i wytrenowaniu może się wydawać niekonieczna. Jednak jak uczy doświadczenie z pacjentami o obniżonej odporności, antybiotyki nawet jeśli skuteczne u nich w chwilowym przerwaniu ostrej infekcji, nie zapobiegają w żadnym razie nawrotowi choroby. Stąd u wielu pacjentów konieczność takiego leczenia występuje często wielokrotnie w ciągu sezonu największego nasilenia infekcji czyli od jesieni do wiosny.

Antybiotyki są również najczęściej nieskuteczne w zwalczaniu infekcji przewlekłych. Dzieje się tak zwłaszcza gdy ognisko bakterii wywołujących takie infekcje ulega oddzieleniu od tkanek zdrowych, mogących poprzez naczynia włosowate doprowadzić antybiotyk do bakterii. Najbardziej charakterystyczne przykłady takich sytuacji to kolonizacja bakterii w zalegającym w oskrzelach śluzie (POChP) i obecność ogniska bakteryjnego w martwych tkankach w przebiegu przewlekłego zapalenia kości lub w tzw. stopie cukrzycowej. Zwiększenie odporności, szczególnie swoistej (np. autoszczepionka) może znacznie usprawnić ograniczenie oddziaływania takich bakterii, a także poprawić stan okolicznych tkanek i ich ukrwienia.

Właściwe funkcjonowanie układu odpornościowego ma również znaczenie w funkcjonowaniu szeroko pojętej homeostazy, czyli dynamicznej równowagi organizmu ludzkiego. Takie funkcje jak usuwanie nieprawidłowych, uszkodzonych lub martwych komórek, a także regulacja i współdziałanie z innymi układami (m.in. nerwowym) pomagają w sprawnym funkcjonowaniu tkanek, narządów i organizmu jako całości. Dlatego poprawa funkcjonowania układu immunologicznego jest często zaniedbywanym, ale niezwykle istotnym sposobem na poprawę i zachowanie zdrowia.