



**„I z nemocí se dá vyrůst...“** říká MUDr. Mořic Jurečka, přední český alergolog.

*Ordinace malá svými rozměry, ale velká co do osudů lidí s poškozenou imunitou. Tady, v samotném centru města Příbor, si s panem doktorem vyprávíme, jak je pro zdraví člověka nejlepší souznít s přírodou. Přibližujeme si mechanismy, jimiž imunitní systém člověka reaguje překotně nebo nedostatečně a hlavně „proč“ se tak mnohdy děje. Pídíme se po dopátrání pravé příčiny mnoha civilizačních onemocnění a jdeme hledat základ úspěšné léčby. V našem organismu totiž všechno souvisí se vším a všechno hraje svou roli...*

**Pojďme na dnešní téma trochu oklikou. „Imunitní systém“, jak už sám jeho název napovídá, sestává z různě uložených a synchronně fungujících součástí. Jaké součásti to jsou, kde se nacházejí a jak spolu komunikují?**

Imunitní systém – systém obranyschopnosti života, jeden z nejdokonalejších a nejvyspělejších fyziologických mechanismů života na Zemi. Vyvíjel se a paralelně kopíroval fylogenezi živých organismů, vyvíjí se a souběžně zraje s ontogenezí každého živého organismu. Základem imunitního profilu je vrozená genetická predispozice, tzv. nespecifická imunita a na tomto základě pak staví každý organismus individuálně už od svého počátku svou specifickou získanou obranyschopnost, tzv. adaptivní imunitu, obranyschopnost založenou na vlastních zkušenostech, na setkáních s cizorodými látkami nebo buňkami (infekce, alergie). Imunitní systém je rozprostřen po celém organismu. Imunitní látky, buňky a orgány tvoří složitou vzájemně a účelově propojenou interaktivní síť. Fyziologickým výsledkem jejich vzájemné komunikace je správná a včasná reakce na vše cizorodé, co do organismu nepatří (zánět). Největším imunologickým orgánem lidského těla je střevní sliznice.

**Alergie a imunita organismu. Jak to spolu souvisí a kde se berou tzv. alergické reakce?**

Alergie neboli zvýšená přecitlivělost organismu na určité látky je poruchou obranyschopnosti, poruchou jejich fyziologických mechanismů. Jedná se o vrozenou záležitost, která se může manifestovat kdykoli během života, od raného dětství až po zralé stáří. Záleží na konkrétním spouštěcím mechanismu (infekce, stres), na stávajícím imunologickém profilu jedince a na načasování všech dalších okolností. Životní prostředí nabízí člověku nepřebernou škálu rozlišných spouštěcích stimulů, které pak ve svém konečném důsledku mohou vést ke vzniku alergické reakce.

**Tvrdíte, že dobrá životospráva má pozitivní odezvu na celkovém zdraví člověka. Dá se tedy imunita posilovat - stejně jako svaly - nějakým druhem cvičení?**

Samozřejmě. Slovo fyzioterapie můžeme nahradit slovem imunoterapie. Základem přirozené imunoterapie je zdravý životní styl. Nechci, aby to vyznělo jako klišé. Přirozená životospráva: zdravá strava, pitný režim, dostatečný spánek, aktivní a pasivní odpočinek, eliminace stresu. Strava bohatá na základní živiny, stopové prvky, minerály a vitamíny – to vše jsou stavební kameny imunitního systému, dostatečná hydratace organismu – přirozené medium pro transport imunitních látek a buněk, kvalitní spánek včetně relaxace organismu – prostor pro regeneraci

imunitních funkcí, vědomé smysluplné odstraňování stresových faktorů, které významně potlačují činnost imunitního systému.

**Dozvěděli jsme se, že lidský imunitní systém se neustále vyvíjí. Učí se reagovat na nové podněty. Může být v tomto ohledu úzkostlivá hygiena kontraproduktivní?**

Podívejme se do historie lidského rodu. Tam najdeme odpověď. Kdyby naši předkové nebyli vystaveni působení různých imunostimulujících faktorů (infekce, epidemie, společný život se zvířaty v domácnosti, život v otevřené přírodě), imunitní profil současného Homo sapiens sapiens by určitě nebyl tak dokonalý a vyspělý. Naše babičky říkávaly, že všeho moc škodí. To platí i o přílišné úzkostlivé hygieně. Dnes používáme odborný termín „hygienická hypotéza“. Napadá mě paralela se vzděláváním. Čím více se člověk vzdělává, tím je moudřejší. Čím více je vystavován permanentnímu a přiměřenému množství rozličných cizorodých faktorů, tím je jeho imunitní systém dokonalejší.

**Zejména ženy často trpí na záněty močového měchýře. Doposud na to spolehlivě zabírají bohužel jen antibiotika, na která začínáme být rezistentní. Máte nějaký tajný „tip“, jak časté záněty omezit?**

Je to jako s mincí, která má dvě strany. Na jedné straně mince je specifikum anatomie a fyziologie ženského vylučovacího ústrojí, na druhé straně je porušená slizniční a kožní imunita včetně narušení fyziologické „obrané“ mikroflóry sliznic a kůže různými faktory (záněty, operace, traumata). Celkové nebo lokální podávání prebiotik, probiotik a symbiotik může být jednou z cest, jak fyziologickým způsobem ovlivnit tento problém. U závažnějších potíží se doporučuje specifická imunologická léčba lékařů-specialistů.

**Zajímalo by nás, jak se sám alergolog a imunolog stará o své zdraví. Jdete ostatním příkladem, nebo pro nával práce i u vás platí pořekadlo o kovářově kobyle?**

Jsem obyčejný člověk jako každý jiný. Platí pořekadlo jak o kovářově kobyle, tak o svícnu a jeho stínu. Tím že se s tímto fenoménem setkávám dennodenně, snažím se aspoň u svých blízkých a samozřejmě i u sebe uplatňovat principy zdravé životosprávy. Často hřeším, ale je důležité, že si to vždy a včas člověk uvědomí, vrací se zase na start, začíná znova a znova. Tak sbírám energii nejen pro sebe a své nejbližší, ale zároveň energii a pochopení pro své malé a velké pacienty. A to je koření každodenního života lékaře, alergologa-imunologa.

Děkujeme za rozhovor

*MUDr. Mořic Jurečka \*1965*

*Vystudoval Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze v oborech dětského a všeobecného lékařství, alergologie a klinické imunologie.*

*Působil v Městské nemocnici Ostravě.*

*Aktuální zaměstnání v soukromé ambulanci alergologie a klinické imunologie v Příboře a ve Frenštátě pod Radhoštěm.*