

Klimatska naprava



najhujiši sovražnik *imunskega sistema* v poletnih mesecih

Telesna temperatura je bistven življenjski parameter in prav vsako živo bitje ima določeno raven naravne telesne temperature, ki jo skuša ohranjati. A temperaturnim nihanjem se ni mogoče povsem izogniti. Živimo namreč v okolju, kjer že sama narava med letom skrbi za temperaturne spremembe.



Erika Brajnik
naturopatinja
www.saeka.si

Pri človeku je normalna telesna temperatura 37 °C, kar je sicer srednja vrednost, saj mnogo raziskav nakazuje več različnih »normalnih« temperatur – spremenljivost je $\pm 0,4$ °C od 37°. Pri človeku je središče za uravnavanje temperature v hipotalamusu, ki prejema dražljaje

od termoreceptorjev, ti pa so v vsem telesu oziroma povsod, kjer imamo globoke in površinske termoreceptorje. Slednji so sestavljeni iz nevronov, občutljivih na temperaturne spremembe v primerjavi z izvirno temperaturo 37 °C.

A temperaturnim nihanjem se ni mogoče povsem izogniti. Živimo namreč v okolju, kjer že sama narava med letom skrbi za temperaturne spremembe. Tako je v poletnem času, denimo, povsem normalno, da se

temperatura zraka poviša, možna pa je tudi neznosna vročina, ki jo marsikdo težko prenaša, še posebej starejši ljudje. Vendar čez poletje velika nevarnost ni vročina, ampak mraz. Tisti mraz, ki je umeten in hladi naše domove, veleblagovnice, pisarne, prevozna sredstva. Govorimo o klimatskih napravah. Slednje so za naše telo zelo nevarne, saj telo ob njihovi uporabi izpostavlja termičnim šokom, poleg tega vsebujejo toksične tekočine in v atmosfero spuščajo toksične kovine.

TOKSIČNOST IN SLABLJENJE IMUNSKEGA SISTEMA

Freon 10, denimo, je bil nekoč uporabljen kot tekočina za hlajenje v klimatskih napravah, hladilnikih, pralnicah itd. Je zelo nevaren in nekatere znanstvene študije so celo dokazale, da lahko povzroča raka na jetrih, nefropatije idr. Zdaj te tekočine ne uporabljajo več za hlajenje, saj je evropski zakon leta 2010 prepovedal njeno rabo, zato pa imamo danes druge nadomestne tekočine, ki so vsekakor še vedno umetne. Poleg dokazane ali še nedokazane toksičnosti hladilnih tekočin pa klimatske naprave tudi šibijo naše telo, saj napadajo imunski sistem in ga slabijo. Človeški imunski sistem je sestavljen iz kompleksnega sistema, ki v prvo vrsto postavlja visoko specializirane celice z nalogo, da izničijo patogene napadalce, tako zunanje kot notranje, ki ogrožajo zdravje našega organizma. In kako deluje? Na dva načina – po eni strani nas brani in deluje preventivno proti boleznim s preprečevanjem, da bi virusi in bakterije prišli v naše telo. Po drugi strani pa preprečuje, da bi se ti patogeni napadalci naselili v našem telesu. Te ob vstopu v naše telo in naselitvi v njem imunski sistem napade, jih uniči in imunski spomin ohrani strategijo, s katero je napadalce premagal. Imunski sistem je tako za nas še kako pomemben in kakršna koli motnja, ki nanj negativno vpliva, ima lahko precejšnje



posledice. In ker je imunski sistem tesno povezan s pravilnim delovanjem žlez, zlasti pa tistih, ki uravnavajo telesno temperaturo (hipotalamus), lahko temperaturni šoki usodno vplivajo nanj. Skokovito naraščanje ali nižanje temperature šibi imunski sistem, ker ga preobremenjuje. Samo telo se fiziološko navaja na spremembo temperature tri do štiri dni, spremembo pa nadzorujejo možgani oziroma omenjena žleza hipotalamus, ki je povezana z drugimi žlezami in tako z imunskim sistemom.

KLIMATSKA NAPRAVA – NUJNO ZLO

In kaj počnemo mi? Čez poletje delamo ravno to napako – v avtomobilu nastavimo klimo na 18°, zunaj pa je celih 39°. V pisarni delamo osem ur pri 22°, ob odhodu iz pisarne ob 16. uri pa na parkirišču doživimo šok pri 38°. V veleblagovnicah enako – ponekod je temperatura nenehno nastavljena na 15°. Ni torej novost, da čez poletje delavci zbojijo za angino. Prehladi se namreč njihov imunski sistem, saj so izpostavljeni prehudim toplotnim nihanjem. Ob začetku poletja sicer res nastopi tudi vročina (na to lahko vpliva tudi sprememba globalne klime), ampak dandanes ni pisarne, trgovine in tudi hiše, ki ne bi imela klimatske naprave. Brez nje si poleti človek življenja dejansko ne predstavlja – imamo jo celo v avtu. Če jo že moramo imeti, je zato zelo pomembno, da ob uporabi sledimo nekaj osnovnim pravilom. Termično nihanje moramo imeti pod nadzorom – notranja temperatura mora biti le 3 do 4 stopinje nižja

od zunanje in nič več. Navajeni smo na nihanja, ki se lahko razlikujejo tudi za 20 stopinj in več, kar pomeni napad na telo in imunski sistem. Težave, ki sledijo in jih lahko takoj začutimo, so: vrtoglavica, bruhanje, bolečine v grlu, glavobol, bronhitis, angina, slaba prebava, trd vrat in bolečine v sklepih.

KO KLIMATSKA NAPRAVA »NAPADE« IMUNSKI SISTEM

Prvi napad, ki ga imunski sistem doživi ob delovanju klimatske naprave, je napad na respiratorni



trakt (dihalne organe), zaradi katerega lahko izgubi zmožnost napada na viruse in bakterije, ker je šibkejši. Vsakršna uporaba klimatskih naprav je odsvetovana tudi med spanjem, ker motijo celo nočno razstrupljanje telesa. Prav tako je pomembno pravilno vzdrževanje klimatske naprave in čiščenje filtrov, saj so ti vso zimo neuporabni in zato po ceveh ostaja postana voda, iz katere se lahko razvije zelo nevarna bakterija *Legionella pneumophila*, ki povzroča legionarsko bolezen. Ta je zelo nevarna in tudi zelo

Naturopatska poletna vodila:

- Izogibajte se klimatiziranim prostorom.
- Otrok ne izpostavljajte pihanju klimatske naprave.
- Če imate doma klimatsko napravo, pred njeno uporabo prečistite in preverite filtre oziroma za to pokličite strokovnjaka.
- Če delate v močno klimatiziranem prostoru, se v službi toplo oblecite in v najtoplejših mesecih redno uživajte probiotike (ti namreč ne urejajo samo prebave, ampak predvsem krepijo imunski sistem).
- Pijte dovolj tekočine, saj samo zadostna količina vode pomaga in pripomore k hitrejši termoregulaciji.
- Ponoči ne prižigajte klimatskih naprav.
- Če ne želite ponoči trpeti hude vročine, jejte za večerjo samo solato, saj ta razbremeni presnovo.
- Poleti ne uživajte mrzlih pijač, ker boste telesu dali še dodatno veliko nalogo notranje termoregulacije!
- Uporabljajte preslično kopel. Izvajajte jo, če ste premrazeni, če čutite v telesu neravnovesje, če vas boli vrat ali križ zaradi delovanja klimatske naprave ipd. Preslica raste po naših poljih ravno sredi poletja in njena kopel vam bo gotovo pomagala. Telo bo vsrkalo potrebno toploto, preslica pa bo odpravila bolečino, prekrvavila medvretenčevje in celo nahranila ogorelo poletno kožo, da bo bolj elastična in manj mlahava.

nalezljiva, povzroča pa visoko vročino, hud kašelj, diarejo, slabost in bruhanje. Če voda v rezervoarju stoji, se lahko razmnožijo tudi aktinomicete – nevarne bakterije, ki povzročajo vnetja dihalnih poti in vročino. Tretja in zadnja nadloga klimatskih naprav pa je hrup, ki ga te proizvajajo in je zelo moteč do okolice in živali.

TOPLA OBLAČILA IN PROBIOTIKI ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA

Kako si torej lahko čez poletje pomagamo, da ne zbolimo, če smo prisiljeni delati v pretirano klimatiziranih prostorih? Prvo pravilo je, da se toplo oblečemo, čeprav je zunaj poletno vroče! Če je v prostoru 15 stopinj, je ta temperatura bližja zimski kot poletni. Drugo pravilo je, da otrok v take prostore ne vozimo, še posebej ne dojenčkov. Kar grozno je opazovati mamice, ki sredi poletja vozijo dojenčke

v ledene nakupovalne centre! Najpomembneje pa je, da naš imunski sistem krepimo, kar najhitreje storimo s probiotiki. Dejstvo je, da je v črevesju kar 60 odstotkov celic imunskega sistema, torej probiotiki, ki vplivajo na črevesje, ne urejajo samo prebave, ampak predvsem krepijo imunski sistem! V črevesni sluznici namreč najdemo sisteme za nadzor, kot so sevi probiotikov in limfociti, imuonoglobulin A (IgA), Peyerjeve ploščice in celice M. V tej sluznici je sedež naše imunosti, zato jo je vredno negovati in pravilno krepiti. Črevesna sluznica, ki je sicer zelo tanka, saj meri 0,0025 mm, deluje kot pregrada med odpadnimi produkti zaužite hrane, med katerimi lahko najdemo tudi patogene bakterije. Ta pregrada mora biti torej zelo učinkovita pri absorpciji in varni v obrambi pred strupi, zato je zelo pomembno, da je zdrava. Tako je omenjen obrambni sistem zelo pomemben, saj mora delovati 100-odstotno, da v naše telo prepusti zgolj koristne snovi in ne toksinov.