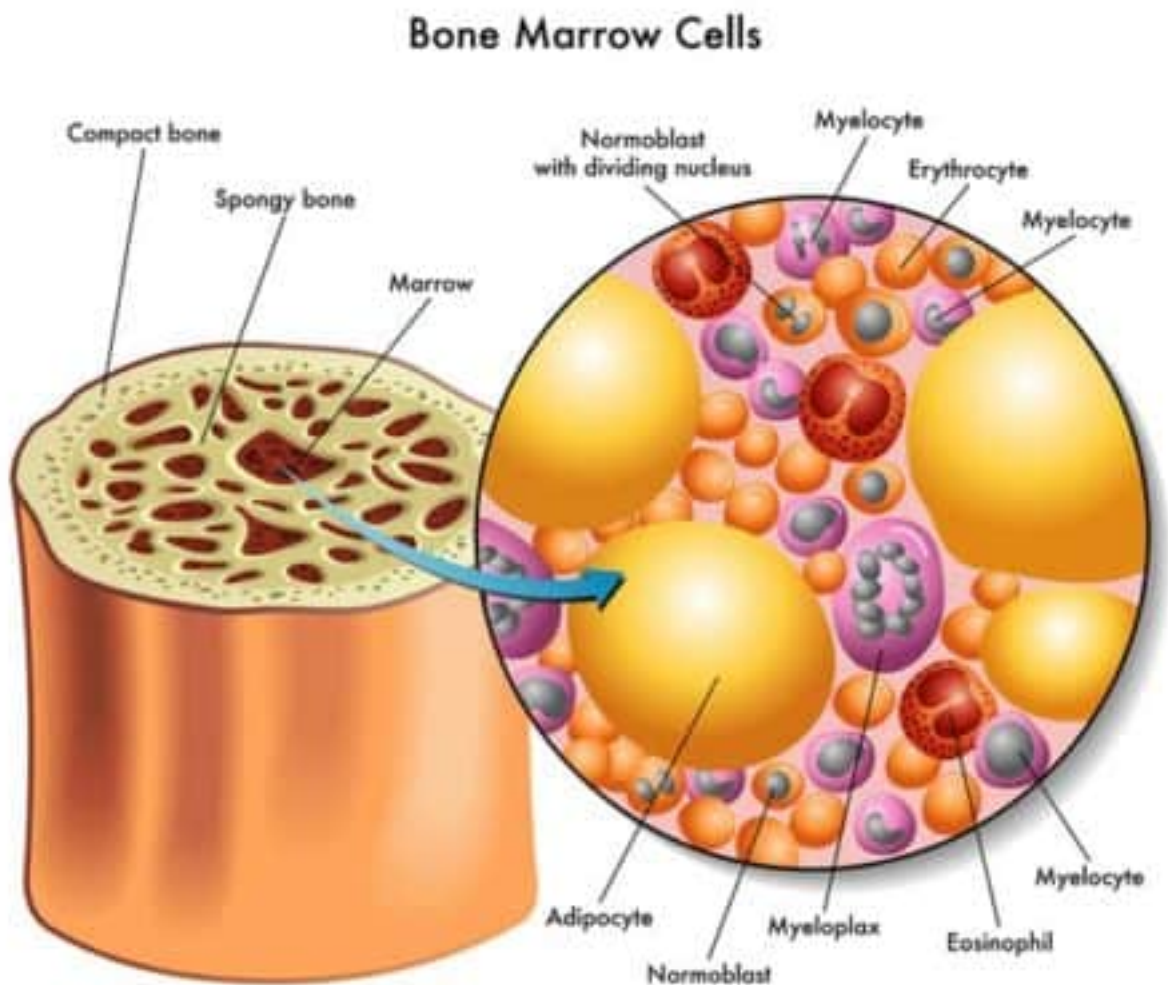


## BETAGLUKANY - ZÁKLADNÍ POUŽITÍ

### Betaglukany – základní použití

Schopnosti makrofágů a ostatních buněk nejsou nevyčerpatelné. Pokud nás postihne nějaká infekce několikrát za sebou nebo třeba dvě různé infekce současně, **buňky imunitního systému se vyčerpají**. Jejich obnova sice probíhá v kostní dřeni neustále, ale pouze stále stejnou rychlostí, takže pokud najednou potřebujeme více obranných buněk v místě nákazy, kostní dřeň nestačí produkovat a infekce začne vítězit.



Obnova buněk imunitního systému probíhá v kostní dřeni

ve dne v noci po celý náš život stále stejnou rychlostí. Ale v případě zvýšené zátěže když jsou požadavky imunitního systému na počet buněk větší, tak přísun z kostní dřeně nestačí a nemoc začne vyhrávat. Lékař vám velmi pravděpodobně v případě nemoci předepíše léky např. v podobě antibiotik. Tím imunitnímu systému pomůže v jeho práci. Bohužel antibiotika mají jako každé chemické léky i své vedlejší účinky. Proto by je člověk měl brát opravdu jen v případě nezbytnosti. Betaglukan, je naopak čistě přírodní prostředek, který kostní dřeni pomůže v období zvýšené potřeby imunitních buněk k jejich tvorbě. Díky betaglukanu dochází k zrychlené produkci obranných buněk a navíc jsou tyto buňky výrazně aktivnější a mají vyšší schopnost ničit nebezpečné patogeny a nefunkční nebo poškozené buňky v organismu.

Samozřejmě současná medicína umí imunitnímu systému pomoci a antibiotika jsou jedním z klasických příkladů. Každý ale dobře ví, že žádné léky nejsou bez vedlejších účinků a je tedy dobré, pokud budeme antibiotika brát jen v nejnnutnějším případě a ne na každé zakašlání nebo píchnutí. To ale neznamená, že nemůžeme svým obranným mechanismům pomoci jinak, přirozenou cestou. **A tou je právě nasazení glukanu.** Dnes je již prokázáno, že beta glukanové preparáty mají významné imunofarmakologické účinky. Glukany **zvyšují odolnost organismu proti virovým, bakteriálním, plísňovým a parazitárním onemocněním**, zvyšují obranyschopnost proti chemickým karcinogenům, zvyšují tvorbu červených a bílých krvinek **a prodlužují dobu přežití** při letálních dávkách ozáření. Některé glukanové preparáty navíc výrazně snižují hladinu cholesterolu v krvi a tak snižují riziko vzniku aterosklerózy. Více než 50 let výzkumu, který probíhá ve většině zemí, prokázalo výrazné účinky glukanu na imunitní systém, **především na první obrannou linii, na makrofágy.** Glukan

funguje prostřednictvím vazby na specifické receptory, které jsou na povrchu těchto buněk, a systémem, který připomíná zámek a klíč, tyto buňky aktivují. Aktivované makrofágy potom vykazují mnohem silnější schopnost ničit nebezpečné mikroorganismy, nežli měly dříve. Glukan, ale ovlivňuje i rychlost krvetvorby v kostní dřeni, takže po nasazení glukanu máme nejen aktivnější obranné buňky, ale máme jich i víc. Slova o vyčerpání imunitního systému **platí i pro seniory**. Je dobře známo, že aktivita obranných mechanismů s věkem postupně klesá, což je příčinou, mimo jiné, i větší náchylnost starých lidí k nejrůznějším infekcím a chorobám. I oni potřebují podpořit imunitní systém. Imunitní systém a jeho mechanismy jsou ale náchylné i na jiné podněty. Velké fyzické vyčerpání nebo psychický či fyzický stres dokážou potlačit aktivitu obranných funkcí víc než skutečné onemocnění.

### **Preventivní nasazení glukanu lze doporučit zejména v těchto případech:**

- Fyzické vyčerpání
- Stres
- Celkové oslabení imunitního systému
- Starší jedinci
- Vystavení radiaci (např. mobilní telefony, PC)
- Posílení organismu (sportovci)

### **Vedle toho lze glukan doporučit i v následujících případech:**

- Podpora při nasazení antibiotik
- Podpora kostní dřeně po ozáření či chemoterapii
- Zvýšená regenerace tkání
- Cílené zabíjení nádorových buněk
- Snížení hladiny cholesterolu

### **Dávkování**

S doporučenou denní dávkou je to poněkud složitější. Většina pokusů byla samozřejmě dělána na zvířatech, a přepočítávat dávku dejme tomu z myši na člověka je

prakticky nemožné. Klinické studie zase buď sledují bezpečnost glukanu, takže testují masivní dávky, nebo sledují účinek glukanu spolu s další biologicky aktivní látkou, což o dávkách samotného glukanu příliš nevyovídá. Nicméně většina expertů se shoduje na doporučené dávce **300 – 400 mg pro zdravého dospělého** člověka a kolem **700 mg pro nemocného člověka**. Ideální je užívat betaglukan **na lačno cca 20 minut** před jídlem a dostatečně zapít. **Velmi vhodné je doplnit** užívání betaglukanu o některý druh medicinální houby jako [Reishi](#), [Sibiřská Čaga](#), [Coriolus](#) nebo [Cordyceps](#) v závislosti na tom, co chceme primárně podpořit.