

Protilátky: Očkovanie – prekonanie

Podľa rozsiahlej pozorovacej štúdie (vzorka vyše 700-tisíc osôb) realizovanej od 1. 3. 2020 do 14. 8. 2021 v Izraeli sa preukázalo, že prirodzená imunita poskytuje dlhodobejšiu a silnejšiu ochranu proti infekcii, symptomatickým ochoreniam a hospitalizácii spôsobeným delta variantom SARS-CoV-2 v porovnaní s imunitou vyvolanou dvojdávkovou vakcínou Pfizer.

Očkovaní jedinci mali 5,96-násobne zvýšené riziko prelomovej infekcie a 7,13-násobne zvýšené riziko symptomatického ochorenia v porovnaní s tými, ktorí očkovanie prekonal prirodzenou cestou. Riziko hospitalizácie u očkovaných jedincov bolo takisto vyššie [1].

Podľa ďalšej izraelskej štúdie zverejnenej vo februári 2022: „Protilátky fungujú najlepšie po prekonaní



infekcie covid, nie po očkovaní.“ V porovnaní s očkovaním poskytuje prekonanie ochorenia COVID-19 kvalitnejšie a trvácnejšie protilátky. „Teraz, keď je väčšina ľudí v Izraeli zaočkovaná, je oveľa ťažšie urobiť akúkoľvek novú štúdiu o nikdy neočkovaných jedincoch.“ Vyjadrili sa autori štúdie [2].



Predinfekčný nedostatok vitamínu D je spojený so závažným priebehom ochorenia COVID-19. Podľa štúdie bola u pacientov s nedostatkom vitamínu D 14-krát vyššia pravdepodobnosť, že budú mať závažný alebo kritický priebeh ochorenia COVID-19. Navyše miera úmrtnosti u ľudí s nedostatočnou hladinou vitamínu D bola 25,6 % v porovnaní s 2,3 % medzi osobami s adekvátnymi hladinami vitamínu D v organizme. „Skontrolovali sme množstvo časových rámcov a zistili sme, že kamkoľvek sa pozriete počas dvoch rokov pred infekciou, korelácia medzi vitamínom D a závažnosťou ochorenia je extrémne silná.“ Dr. Amiel Dror, člen výskumného tímu danej štúdie [3].



Už krátko po vyhlásení pandémie niekoľko lekárov verejne upozorňovalo na fakt, že vitamín D a nielen ten, zohráva dôležitú úlohu pri modulácii imunity a jej odpovedi na infekčné ochorenie. Ich tvrdenia boli a sú podložené mnohými vedeckými štúdiami, tie z posledného obdobia im dávajú len za pravdu. Nedostatok vitamínu D v organizme nemá vplyv len na častejší výskyt infekcií, ale aj na zvýšené riziko vzniku depresíí, osteoporózy, sklerózy či cukrovky. Ľudský organizmus prijíma výraznú väčšinu vitamínu D zo slnka. Niekoľko minút (10 – 15) poludňajšieho priameho slnečného žiarenia 3-krát za týždeň dodá organizmu dostatok potrebného vitamínu D [4].



Vitamín C je silný antioxidant, ktorý má na fungovanie organizmu výrazný vplyv. Jeho nedostatok v organizme spôsobuje oslabenie imunity, horšie znášanie stresu, riziko vzniku chronických zápalových či onkologických ochorení. Nedostatok vitamínu C v organizme spôsobuje prevažne strava ochudobnená o ovocie a zeleninu [5].



NK bunky sú dôležitý prvok imunitného systému v boji proti infekciám a nádorom. Na úroveň a aktivitu NK buniek významne vplýva hladina zinku v organizme. Dokonca už aj jeho malý nedostatok znižuje imunitu človeka. Doplnenie a optimálna hladina zinku v organizme zvyšuje počet a aktivitu T a NK buniek, čím sa významne obnovuje narušená imunitná odpoveď a znižuje sa výskyt infekcií. Významným zdrojom zinku sú napr. tekvicové jadierka, ktoré obsahujú okrem zinku aj ďalšie minerály dôležité pre náš organizmus, ako je mangán, fosfor či horčík. Všetko však s mierou – predávkovaním, ktoré nastáva prevažne nadmerným užívaním doplnkov výživy s obsahom zinku, si môžeme privodiť nevoľnosť, vracanie či bolesť žlúdku. [6].