

## Dr. Karriem H. Ali – Predavanje o važnosti imuniteta za zdravlje suvremenog čovjeka

Karizmatični liječnik i znanstvenik dr. Karriem Ali je oduševio prepunu dvoranu centra Makomova svojom neposrednošću i jednostavnim ljudskim jezikom kojim se liječnici najčešće ne koriste te predavanju o zdravlju dao novu dimenziju.

Kako dr. Ali naglašava, on ljudski organizam vidi poput lijepog vrta kojeg treba njegovati kako bi u njemu biljke što bolje uspjevale. No ponekad u svakom vrtu ima korova, kao i u našem organizmu, a taj se korov manifestira kao bolesne stanice (npr. stanice raka), čijim zaprašivanjem (odnosno na razini stanica raka-kemoterapijom) se ponekad unište i zdrave biljke (stanice).

Svaki dan se u našem organizmu stvaraju tisuće loših stanica, koje imaju tendenciju postati karcinom ili neko drugo oboljenje, ali ih naš imunološki sustav locira i uspješno suzbija uz pomoć stanica zvanih **prirodne ubojice** (Natural Killer Cells). Stanice prirodne ubojice su prva linija obrane našeg organizma, njihova je zadaća da prepoznaju i unište svaku prijetnju imunitetu. Kada one prestanu prepoznavati mutirane stanice dolazi do stanja kojeg doktor Ali naziva **senilnost imunološkog sustava**. Uspoređujući naš imunitet sa starijom osobom koja više uslijed senilnosti ne prepoznaje svoje bližnje, dr. Ali pokušava skrenuti pozornost na važnost očuvanja vitalnosti imuniteta kako bi naš organizam bio pod najboljom mogućom zaštitom i time siguran od infekcija i bolesti koje doprinose starenju i smrtnosti.

Dokaz da **imunitet pamti** leži u činjenici da čovjek jednom preboljene bolest (kao npr. bolesti iz djetinjstva poput zaušnjaka, vodenih kozica, žutice i sl.) više neće imati te je siguran do kraja života. No prava opasnost leži u virusnim bolestima poput gripe, jer virus gripe mutira iz sezone u sezonu te je stoga cjepivo slaba zaštita jer imunološki sustav ne prepoznaje virus koji je mutirao. Dr. Ali je dao živopisan primjer i za ovu situaciju pa ju je opisao kao lov na zločinca, policija na državnoj granici ima fotografije zločinca i njegov opis no ukoliko se on maskira policija ga neće prepoznati i on će slobodno ući u državu te napraviti kaos. Tako virus gripe svake sezone neometano ulazi u naš organizam, zavara imunitet i pohara naše zdrave stanice.

### Imunitet i starenje

**Ljudi smatraju da je starenje isključivo linerean proces koji ima veze s prolaskom vremena i genetikom** pa zato neki ljudi brže stare od ostalih. No kada bi starenje bilo isključivo vezano za genetiku i zub vremena onda bi jednodjajčani blizanci koji su rođeni na isti dan trebali i umrijeti na isti dan, jer dijele isti genetski kod i od dana rođenja je prošlo jednako vremena. Međutim iskustvo običnog čovjeka i znanost dokazuju suprotno. U čemu je onda riječ? Riječ je u imunološkom sustavu, koji pod utjecajem vanjskih čimbenika, stresa, okoliša, hrane, tjelovježbe i kvalitete života slabi, stari i postaje senilan, zaboravlja koje stanice su dobre, a koje su loše-mutirane te uništava i dobre i loše stanice što rezultira starenjem organizma kao zajedničkim nazivnikom osjetljivosti na bolesti uzrokovanih imuno-senilnošću.

**Nitko od nas ne zna točan uzrok zašto starimo, znamo samo da više ne funkcioniramo kao kada smo bili mlađi i da oboljevamo od raznih bolesti – te promjene imaju svoje uzroke u padu imunološkog sustava.**

U konačnici ti procesi rezultiraju takozvanim inflammingom-starenjem pod utjecajem stalnih upala u organizmu koje su uzrokovane lošim imunološkim sustavom. Često takva stanja dovode do autoimunih bolesti – bolesti u kojima organizam napada sam sebe jer, kako smo već naglasili, imunološki sustav ne poznaje dobre od loših stanica.

Dr. Ali naglašava kako je važno imati snažan imunitet kao osnovu zdravom i dugom životu u čemu nam mogu pomoći prirodni dodaci prehrani poput Biobrana. Naime radi se o pripravku spravljenom od rižinih mekinja i enzima koji dokazano osnažuju imunitet u vrlo kratkom roku, a ovaj preparat se može naći i u Hrvatskoj.

Postoji vrlo malo mjesta na svijetu gdje ljudi prosječno žive preko 100 godina, poput gorštaka s Kavkaza, jer nisu izloženi svim onim lošim utjecajima kojima su izloženi suvremeni ljudi.

Ako bismo uspjeli eliminirati bolesti poput AIDS-a, karcinoma, osteoporoze, artritisa, Alzheimerove bolesti onda bi jedina razlika između prosječnog 40-godišnjaka i 70-godišnjaka bila jedino u broju sjedih vlasi, a prosjek životne dobi porastao.

Važno je znati da se promjene u organizmu mogu javiti vrlo rano pa tako osobe od 20-tak godina izvana mogu djelovati potpuno zdravo, ali iznutra njihov organizam može biti na rubu i gubiti borbu s bolesti koja onda udari kada joj se najmanje nadamo.

Dr. Ali je naveo i neke od najvažnijih čimbenika koji izazivaju senilnost imunološkog sustava:

1. Moderan način života
2. Nesposobnost nošenja sa stresom
3. Loš san/nesanica
4. Negativan pogled na život/loši stavovi o životu
5. Ne bavljenje tjelovježbom

## 6. Loš/toksičan okoliš

Malo ljudi danas se može pohvaliti kvalitetnim snom, životom i poslom bez stresa te sigurnom i netoksičnim okolišem u kojoj žive, osim možda ljudi koji žive na selu. Ipak niti oni nisu posve sigurni jer gnojiva kojima se gnoji zemlja imaju toksična djelovanja.

### **Stanje uma i imunološki sustav**

**Ljudi najčešće nisu niti svjesni da im stanje uma utječe na zdravlje.** Kako? Vrlo jednostavno, znanstvenici su dokazali da je razmjena informacija koje si imunološki sustav i mozak signaliziraju pod izravnim utjecajem naših raspoloženja i stanja uma. Što bi se moglo potvrditi kroz poznatu izreku „U zdravom tijelu zdrav duh!“. Konačno to dokazuje i činjenica da ljudi koji pate od depresije imaju lošiji imunitet nego sretni ljudi koji su zadovoljni svojim životom.

Na kraju postavlja se pitanje što jedan pojedinac može učiti za svoje zdravlje jer je skoro nemoguće živjeti u idealnim uvjetima, bez stresa, toksičnog okoliša pa čak i ako se trudimo voditi zdrav život, pravilno se hraniti i vježbati još uvijek smo izloženi nepovoljnim vanjskim utjecajima od kojih teško možemo pobjeći, a koji loše utječu na naše zdravlje.

Danas mnogi liječnici više ne zaziru od prirodnih dodataka prehrani, već ih koriste kao potporu konvencionalnim metodama liječenja. Znanstvena istraživanja su dokazala da prirodni dodaci prehrani poput Biobrana mogu uvelike olakšati imunološkom sustavu da pobjedi u borbi protiv bolesti pa čak i onih opakih poput karcinoma, AIDS-a ili hepatitisa.

Konvencionalni lijekovi su često agresivni pa uz eliminiranje bolesnih stanica uništavaju i zdrave stanice ljudskog organizma što u konačnici dovodi do visoke smrtnosti pacijenata oboljelih od teških bolesti poput karcinoma. Biobran, s druge strane je proizvod sastavljen od prirodnih i netoksičnih sastojaka koji dokazano uništavaju samo loše stranice te izgrađuju imunitet proizvodnjom prirodnih stanica ubojica koje su štiti našeg imuniteta u borbi protiv bolesti.

### **Zaključak**

Dr. Karriem Ali je svojim predavanjem rasvijetlio važnost imuniteta na ljusko zdravlje, ali i ukazao na pošati modernog doba koje su glavni krivci slabljenja imuniteta te u konačnici rapidnog starenja našeg organizma.

Ključ dugovječnosti leži u životu bez stresa, pravilnoj prehrani, netoksičnoj okolinu u kojoj živimo, dovoljnoj količini sna i redovnoj tjelevoježbi, no velika većina nas nije u mogućnosti tako živjeti i zato dr. Ali preporučuje prirodne dodatke prehrani kao dio piramide zdrave prehrane, a sve u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanje kvalitete života suvremenog čovjeka.