

Mihăiță Toma

**Sistemul Imunitar –
cheia sănătății**

O abordare holistică

Ediția a 4-a, revizuită și adăugită

Avertisment:

Terapiile prezentate în această lucrare au caracter informativ. Autorul și editura nu își asumă responsabilitatea în cazul realizării unor terapii fără supravegherea medicului de specialitate.



Editura Dharana
București
2018

Cuprins

CUVÂNT ÎNAINTE	7
CAPITOLUL 1:.....	13
CE ESTE ȘI CUM FUNCȚIONEAZĂ SISTEMUL IMUNITAR.....	13
1.1 – DEFINIȚII, PĂRȚI COMPONENTE, FUNCȚIONARE.....	15
1.2 – RĂSPUNSUL SISTEMULUI IMUNITAR NATURAL (ÎNNĂSCUT).....	17
1.3 – RĂSPUNSUL SISTEMULUI IMUNITAR ADAPTATIV	21
1.4 – BOLILE AUTOIMUNE	25
1.5 – IMUNOSENESCENȚA	27
1.6 – ORGANELE PRINCIPALE ALE SISTEMULUI IMUNITAR.....	30
1.6.1. INTESTINELE.....	30
1.6.2. SISTEMUL LIMFATIC	37
1.6.3. MĂDUVA OSOASĂ	41
1.6.4. TIMUSUL	41
1.6.5. SPLINA.....	43
1.7 – IMPORTANȚA BIOTERENULUI	46
1.7.1. INTESTINELE.....	47
1.7.2. FICATUL	55
1.7.3. RINICHII	68
1.7.4. PLĂMÂNII	69
1.7.5. PIELEA	73
1.8 – CUM PUTEM STIMULA FUNCȚIONAREA SISTEMULUI IMUNITAR FIZIC	75
1.8.1. ALIMENTAȚIA	75
1.8.2. MIȘCAREA FIZICĂ	91

1.8.3. RESPIRAȚIA COMPLETĂ ȘI RITMICĂ... 96	96
1.8.4. MOLECULE DE SEMNALIZARE REDOX - RS și ROS ÎN PRODUSUL ASEA.....	105
CAPITOLUL 2:	
CONSIDERAȚII DESPRE SISTEMUL IMUNITAR PSIHIC	119
2.1. PSIHO-NEURO-IMUNOLOGIA	120
2.2. CUM PUTEM STIMULA ȘI OPTIMIZA SISTEMUL IMUNITAR PSIHIC.....	128
2.2.1. ARMONIA.....	128
2.2.1.1. - RUGĂCIUNEA	130
2.2.1.2 - MEDITAȚIA.....	133
2.2.1.3. IUBIREA ȘI IERTAREA	141
2.2.1.4. CĂINȚA ȘI SMERENIA.....	165
2.2.1.5 - BIOREZONANȚA ȘI RADIONICA.....	173
2.2.2. ATITUDINEA	194
2.2.3. ACCEPTAREA.....	201
CAPITOLUL 3	
3.1 PRODUSE PENTRU ÎNTĂRIREA SISTEMULUI IMUNITAR FIZIC.....	208
3.1.1 AGARICUS BLAZEI MURILL- 100mg - 90cps.....	208
3.1.2 APISAN FORTE.....	209
3.1.3 ARGINTUL COLOIDAL	210
3.1.4. ASEA	211
3.1.5. ASTRAGALUS 9000 FORTE – 60cps	212
3.1.6 AUR COLOIDAL, ELIXIRUM, ELECTRONUM.....	213
3.1.7 BIO ACTIV ACIDOPFILUS -100 cps.	214
3.1.8. BIOSTEM	215
3.1.9. CORDYCEPS (Ciuperca tibetană) – 180cps.	217

3.1.10. CAT'S CLAW – 125 mg – 90 cps	218
3.1.11 CHAGA MAX - 60 cps.....	218
3.1.12 COLOSTRUM – 500mg – 90 cps.....	219
3.1.13 IMUNO PHARM (LD/ muno) – 180 cps...	220
3.1.14. LĂPTIȘORUL DE MATCĂ.....	220
3.1.15. L – GLUTAMINĂ - 500mg - 90 cps	221
3.1.16 LD ESSENCE FORMULA.....	222
3.1.17 MSM (Metil Sulfonil Metan) -90 cps	223
3.1.18 NATURAL STEM – 2 flacoane x 30 / 90 cps	224
3.1.19 OXIGENAREA CELULARA 2flacoane x 30ml fiecare.....	226
3.1.20 PAU D'ARCO – 90 cps	226
3.1.21 POLEN –	227
3.1.22. PROPOLIS	229
3.1.23. SHIITAKE FORTE - 90 cps	231
3.1.24. SPIRULINĂ	231
3.1.25. SUPER IMUNO FORTE (+)	232
3.1.26. THYMUS FORTE - 60cps.....	233
3.2. REMEDII ȘI REȚETE TRADIȚIONALE PENTRU ÎNTĂRIREA SISTEMULUI IMUNITAR FIZIC.....	234
CAPITOLUL 4	
CONCLUZII	239
BIBLIOGRAFIE	244

Editura Dharana

Alte apariții:

În colecția „Lotus”

- „În zarea nemuririi” de Prentice Mulford
- „Karma yoga” de Swami Vivekananda
- „Știința respirației în yoga” de Yog Ramacharaka
- „Upanișadele” de Swami Prabhavananda
- „Dumnezeu există” de Swami Sivananda
- „Incursiuni în Atlantida” de Florentina Mateescu
- „Învățăturile lui Confucius” (Analectele),
trad. Traian Călin Uba
- „Medicina corpului energetic” de Janine Fontaine
- „Medicina chakrelor” de Janine Fontaine
- „Suferințe disprețuite” de Janine Fontaine
- „Apa, miracolul vieții. Terapii interne cu apă” de
Mihăiță Toma
- „Dezintoxicarea fizică și psihică. Tehnici și pro-
duse” de Mihăiță Toma
- „Sistemul imunitar – cheia sănătății” de Mihăiță
Toma
- „Vindecarea prin iubire și iertare” de Mihăiță
Toma
- „Miracolul din fiecare” de Ovidiu Harbădă
- „Arta vindecării învățată de la Valeriu Popa” de
Sanda Ștefan
- „Valeriu Popa – îndrumător al cunoașterii prin
știință și credință” de Ovidiu Harbădă
- „Eliberarea de materialismul spiritual” de
Chögyam Trungpa
- „Antrenarea minții și cultivarea bunătății pline
de iubire” de Chögyam Trungpa
- „Jocul Divin. Șansa omului în Univers” de Ale-

viața noastră și a planetei.

Pentru că așa cum se știe și cum au spus mulți înțelepți, IGNORANȚA este una din cauzele principale ale bolilor și suferințelor. Ignoranța în ceea ce privește propria ființă (cine și ce suntem, de unde venim și încotro mergem, care este rostul nostru aici pe pământ), care alături de LĂCOMIE, TRUFIE ȘI LIPSĂ DE IUBIRE se constituie în cauzele fundamentale ale bolilor și suferințelor noastre.

Să ne oprim puțin din alergarea aceasta continuă, uneori nebunească, după lucruri materiale, și să ne întoarcem atenția spre interior. Să ne liniștim, să tăcem, și să conștientizăm ce ființă magnifică suntem, ce posibilități fantastice zac în noi, câte bucurii ne oferă viața zi de zi și ceas de ceas, și faptul că putem fi fericiți cu ceea ce suntem și ce avem.

Lucrarea de față își propune să ofere o perspectivă holistică asupra sănătății și a Sistemului Imunitar, și să pună la dispoziția cititorilor informații și tehnici ce pot fi integrate în viața de zi cu zi, cu rezultate benefice. Lucrarea nu se adresează specialiștilor, ci oamenilor obișnuiți, dornici de schimbare, conștienți că fără SCHIMBARE nu există VINDECARE. De fapt, vindecarea este un șir de schimbări, care conduce la o *transformare* cuantică a ființei, adică la ridicarea vibrației proprii. În consecință, să trecem la treabă! Și nu uitați: acțiunea vindecă, vorbitul nu!

CAPITOLUL 1:

CE ESTE ȘI CUM FUNCȚIONEAZĂ SISTEMUL IMUNITAR

1.1 – DEFINIȚII, PĂRȚI COMPONENTE, FUNȚIONARE

De regulă, când se vorbește despre Sistemul Imunitar, toată lumea se referă la corpul fizic. Din acest punct de vedere, Sistemul Imunitar este ansamblul organelor, celulelor, și substanțelor care au rolul de a apăra organismul împotriva microorganismelor capabile de a-l infecta (bacterii, virusuri, ciuperci, paraziți).

Sistemul Imunitar este mijlocul defensiv fundamental de care dispunem împotriva bolilor. El poartă, de regulă, un război tăcut împotriva atacurilor și invaziilor constante pe care le desfășoară asupra trupului nostru microorganismele din mediul ambiant. Dacă barierele noastre imunitare funcționează la nivelul optim, cel mai probabil este să nu observăm nici un fel de simptome. Dacă, însă, nu vă simțiți bine, pe perioade lungi de timp, răciți repede, sunteți permanent obosiți sau indispuși, asta înseamnă că Sistemul Imunitar al dumneavoastră nu funcționează cum trebuie.

Un Sistem Imunitar sănătos, cu funcționare optimă, este absolut vital pentru o stare bună de sănătate. Este cheia procesului de vindecare de la cea mai mică zgârie-tură până la cel mai complex virus. Chiar și procesul de îmbătrânire e asociat strâns cu Sistemul Imunitar.

Un Sistem Imunitar slăbit, dezechilibrat sau compromis, ne lasă vulnerabili în fața bolilor și suferinței și ne micșorează capacitatea de a ne vindeca cu adevărat și de a îmbătrâni firesc.

De Sistemul Imunitar se ocupă Imunologia, care este o specialitate biologică și medicală ce studiază mecanismele de apărare ale organismului împotriva germenilor patogeni și dereglările acestor mecanisme. Ea se bazează pe mai multe constatări: orice organism poate recunoaște și tolera ceea ce îi aparține ca fiind propriu și poate recunoaște și respinge ceea ce îi este străin; recunoașterea, tolerarea și respingerea au loc prin mecanisme complexe ce fac să intervină organe (timusul, ganglionii limfatici, splina, măduva osoasă), celule (macrofage, limfocite) și molecule (anticorpi, citokine). Organismul recunoaște orice substanță străină numită antigen, celulele Sistemului Imunitar intervin, distrugând-o sau secretând anticorpi împotriva ei. Acest proces se desfășoară în doi timpi:

- *răspunsul imunitar al sistemului numit natural* - care împiedică pătrunderea germenilor și pe care îi atacă, dacă trec de barierele exterioare ale organismului;

- *răspunsul imunitar al sistemului numit de adaptare*, care intervine în cazul eșecului Sistemului Imunitar natural.

1.2 – RĂSPUNSUL SISTEMULUI IMUNITAR NATURAL (ÎNNĂSCUT)

Trupul fizic este mai întâi apărut de piele, de substanțele antibacteriene din transpirație, și de mucusul secretat de celulele situate pe orificiile din corp (mucoasele nasului, faringelui și tubului digestiv). Dacă agenții patogeni trec de această barieră, organismul acționează cu ajutorul unor proteine, care constituie un ansamblu denumit sistem de completare, cât și cu ajutorul celulelor numite celule ucigașe (natural killers – NK) prezente în sânge, care recunosc celulele infectate de virusuri și le omoară, precum și cu ajutorul macrofagelor și polinuclearelor, care distrug bacteriile și ciupercile (fungii). Celulele NK sunt considerate „santinelele” Sistemului Imunitar. Ele reprezintă 1-5 % din numărul total de limfocite și sunt considerate cele mai importante celule imunitare. Aceste celule fac distincție între „buni” și „răi” și pot ucide diferite ținte, simultan sau succesiv. Când celulele NK funcționează la capacitate maximă, agenții patogeni sunt distruși înainte de a prinde rădăcini; restul Sistemului Imunitar tinde să rămână la un nivel minim, pentru a se odihni în vederea unei noi solicitări. La persoanele sănătoase, celulele NKucid în mod sistematic celulele canceroase, atunci când tumorile au di-

Respectiv, dimensiuni microscopice, înainte ca ele să fie detectabile la analize!

Funcționarea Sistemului Imunitar este determinată de starea tuturor organelor implicate, precum și de starea de armonie între corp, suflet și minte.

Partea crucială a Sistemului Imunitar Natural o constituie **leucocitele** (celulele albe din sânge). Leucocitele sunt produse sau depozitate în măduva oaselor, timus, splină, noduli limfatici. Ele circulă prin corp între organe și nodulii limfatici, pe calea vaselor limfatice și prin vasele de sânge. Leucocitele au două categorii de bază: **fagocitele și limfocitele**. Fagocitele sunt celule care devorează organisme invadatoare. Cele mai comune sunt **neutrofilele**, care combat bacteriile. Alte tipuri de fagocite au propria sarcină de a se asigura că organismul reacționează adecvat la un anumit tip de invadatori. Fagocitoza – din grecescul phagein (a mânca) și citos (celulă) – este un mecanism ce permite ingerarea de particule străine (bacterii, resturi celulare, celule deteriorate sau îmbătrânite, celule tumorale, praf). Fagocitoza este un mijloc nespecific de apărare a organismului, care intervine în special în timpul unor infecții bacteriene și parazitare. Mecanismul se desfășoară în patru etape. Prima: Fagocita se atașează de microbul pe care l-a recunoscut. A doua: se produce ingestia microbului prin formarea a două „brațe” de citoplasmă, care învăluie treptat microbul. A treia: când „brațele” se unesc, microbul este introdus într-o vacuolă, în interiorul căreia

este digerat de enzime și substanțe antibacteriene. A patra: fagocita elimină deșeurile.

Reacția imunitară înăscută este declanșată de mediatori (catalizatori chimici) și enzime produse de organism, care sunt:

- Lizozime = enzime prezente în lacrimi, transpirație și salivă, care omoară diverse microorganisme
- Mucus = produs de membranele mucoase, captează și furnizează globulele albe cu rol în fagocitoză, neutralizarea și distrugerea antigenilor și a agenților patogeni
- Prostaglandine = acizi grași nesaturați, pe bază de carbon 20, activ d.p.d.v. biologic, proveniți din metabolizarea acidului arahidonic. Prostaglandinele îndeplinesc funcții multiple, inclusiv în vasodilatație și în metabolismul glucozei.
- Interferoni = tip de proteine care protejează celula de invazii virale. Ele se atașează de pereții celulei și o stimulează să producă proteine cu proprietăți antivirale
- Leucotriene = favorizează inflamația prin dilatarea vaselor capilare. Măresc permeabilitatea vasculară (capacitatea de a secreta celule sanguine, nutritive și imunitare prin pereții capilarelor), ceea ce permite fibrinogenului și proteinelor să pătrundă în limfa din jurul unei celule.

Fibrinogenul este transformat în fibrină, folosită pentru a bloca pătrunderea în zonele afectate. Leucotrienele stimulează fagocitoza prin intervenția macrofagelor și atrag leucocitele pentru intervenții de urgență.

- Kinine = atrag globulele albe (leucocite)
- Complementare = grup de proteine recunoscute pentru capacitatea lor de a atrage globulele albe (leucocite)
- Histamine = substanțe chimice (eliberate de microorganisme sau de celulele lezate) care atrag leucocitele pentru intervenții de urgență.

1.3 – RĂSPUNSUL SISTEMULUI IMUNITAR ADAPTATIV

Microbii au și ei mecanisme ingenioase care le permit să se sustragă acțiunii sistemelor noastre înăscute de apărare. Ei își preschimbă și modifică structura, suficient de mult pentru a nu mai fi recunoscuți de receptori. Sistemul Imunitar adaptativ este specific și are proprietatea de a păstra o memorie al cărei rol este de a se adapta la o situație periculoasă. El permite eliminarea agresorului într-un mod mai eficient decât sistemul imunitar înăscut. Răspunsul imunitar adaptativ se manifestă sub două forme: **imunitate umorală și imunitate celulară**, de ambele răspunzând în principal limfocitele.

Limfocitele sunt celulele care permit organismului să-și amintească și să recunoască invadatorii anteriori. Există două tipuri de limfocite: B și T.

Limfocitele B – se formează în măduva osoasă și se maturizează aici. Ele sunt ca un sistem de informații militare al organismului, căutându-și țintele și trimițând cercetași să le localizeze. Limfocitele B produc anticorpi în număr foarte mare (răspuns umoral). Pentru aceasta, ele se transformă în celule mai elaborate, numite plasmocite, sub influența citokinelor (molecule solubile care permit celulelor să comunice între ele).

Limfocitele T – se formează în măduva osoasă și migrează spre timus, unde se maturizează. Limfocitele T sunt asemenea soldaților, ele distrug invadatorii pe care i-a identificat sistemul de informații (răspuns celular). Aceste limfocite controlează producerea de anticorpi de către limfocitele B. Diversele molecule care constituie microbul sunt numite **antigene**. Limfocitele produc **anticorpi** care se adaptează la fiecare dintre aceste molecule. Sistemul nostru imunitar este capabil să producă un număr foarte mare de anticorpi, pe parcursul mai multor zile. Cu toate acestea, limfocitele care au produs acești anticorpi memorează procesul și mai târziu, dacă suntem expuși la aceiași microbi, au posibilitatea să se activeze instantaneu și să înceapă să producă anticorpi specifici. Anticorpii aparțin familiei *imunoglobulinelor*, proteine care circulă în mediul intern. Aceste proteine sunt formate dintr-o parte variabilă constând din două locuri specifice pentru un anumit antigen, și o parte fixă care permite atașarea lor de fagocitele sistemului imunitar înăscut. Aceste părți sunt asamblate sub forma unui Y. Anticorpii sunt astfel capabili să se lege în mod specific de organisme și substanțele străine. Complexele antigene – anticorpi formate în timpul acestei reacții sunt eliminate din corpul nostru prin diferite mijloace. Microbii acoperiți de aceste complexe sunt foarte vulnerabili la fagocitoză. **În sângele nostru există peste zece milioane de anticorpi diferiți!** Principalii anticorpi sau imunoglobuline sunt:

Sistemul Imunitar – cheia sănătății

- IgG – aproximativ 80% - inactivează, dezactivează sau leagă la un loc antigeni; mărește numărul de fagocite; asigură apărarea imunitară a fătului; detectează proteine complementare.
- IgM – aproximativ 10% - leagă la un loc antigeni; acționează ca receptor de legare asupra limfocitelor B; activează proteine complementare. Adesea, este primul anticorp produs ca răspuns la antigen.
- IgA – aproximativ 15 % - inactivează antigenii; se găsește în salivă, lacrimi și mucoase. Asigură protecție cutanată. Se găsește în colostru și laptele matern.
- IgE – sub 1% - se leagă de mastocite și bazofile pentru a stimula inflamația.
- IgD – sub 1% - acționează ca receptor de legare asupra limfocitelor B.

Limfocitele T se împart și ele în **limfocite T auxiliare (helper = ajutor)** și **limfocite T citotoxice**.

Limfocitele T auxiliare sunt principalele celule coordonatoare ale sistemului imunitar. Ele sunt de două tipuri: **Th1** – care mențin imunitatea celulară și sunt necesare pentru a scăpa organismul de agenții patogeni intracelulari, dar pot provoca și boli inflamatorii cronice; **Th2** – sunt esențiale pentru combaterea agenților patogeni extracelulari, dar sunt asociate cu alergiile și ast-