

PREVENTIVA je boljša kot KURATIVA



V vseh medijih , v povezavi z COVID-19 je veliko govora o preventivi glede:

- nujne higijene rok (umivanje in razkuževanje),
- minimalne distance (1 -2 m) ,
- asocialnega obnašanja, razen na socialnih omrežjih.

Nikoli pa ni govora o preventivi za krepitev lastne odpornosti. Samo posamezni zdravniki in TV ali radiju navajajo, kako skrbijo za lastno preventivo:

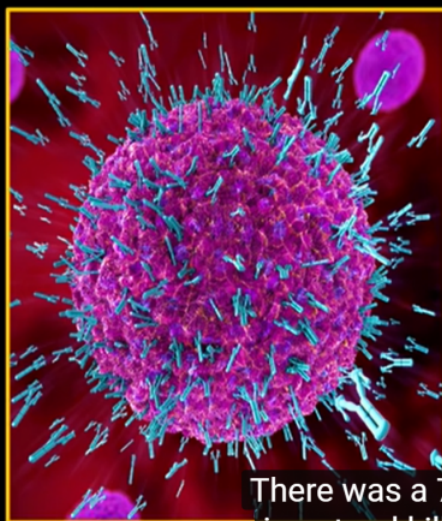
- prehrana z dovolj sadja in zelenjave,
- opoldansko sonce, če je mogoče za pol ure brez sončne kreme,
- prehranski dodatki (vitamini, minerali).

Nihče ne omenja, da je poleg vsega navedenega, osnovni in najbolj pomemben proces v našem življenju tudi **spanje**.

Najnovejše raziskave in literatura ([Mathew Walker, Why We Sleep:Unlocking the Power of Sleep and Dream](#), [Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams](#)) pa poudarjajo ravno to, da spanje vpliva na:

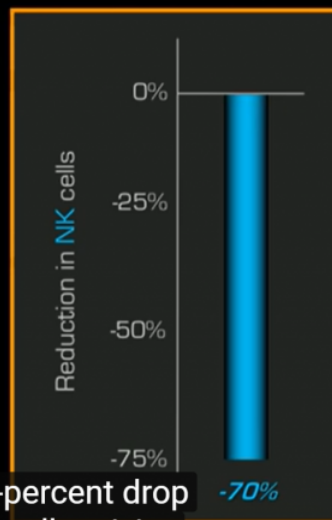
- možgane (proces učenja oz. pomnjenja),
- metabolizem (na hormone) in
- imunski sistem (natural killer cell – naravne ubijaske celice)

Natural Killer Cells



Courtesy of Shutterstock

4-hours of sleep



There was a 70-percent drop in natural killer cell activity.

Če spimo samo štiri ure samo eno noč, potem je odstotek zmanjšanja delovanja imunske celice ne 10% ali 30%. Temveč pride do 70-odstotnega upada aktivnosti naravnih ubijalskih celic (natural killer cells -NK celice).

Predstavljajte si stanje vašega imunskega sistema po tednih, če ne celo mesecih, premalo spanja. In morda potem ne bomo presenečeni, ko izvemo, da imamo dokazane pomembne povezave med kratkim spanjem in številnimi boleznimi in kratkim spanjem in nekaterimi oblikami raka.

Slovenija je dan pred svetovnim dnevom spanja razglasila epidemijo COVID-19. WHO pa dva dni pred svetovnim dnevom spanja, ki je 13. marec, 2020 razglasil pandemijo, Ta dan obeležujemo s sloganom »Boljše spanje, boljše življenje, boljši planet.

Ne zbolijo vsi, ki so izpostavljeni virusu COVID-19. To kaže, da je v nas nekaj temeljnih razlik, zaradi česar eni zbolimo in drugi ne. To je naš imunski sistem. [Tako že razvijajo zdravilo na osnovi NK celic.](#)

V literaturi opisane ([The Natural Killer Cell: The Natural Immune System](#)) raziskave kažejo, da NK celice (natural killer

cells) lahko med akutno okužbo hitro uničijo celice okužene z virusom, omejijo razmnoževanje in prenos virusa. Vendar pa je v tej raziskavi dokazano, da virus gripe neposredno okuži in ubije NK celice in ustavi njihovo delovanje.

Trenutno je prekuženost, o kateri je veliko govora (dr. Trampuž v Tarči na RTVS, marec, 2020), eden od načinov za zaustavitev epidemije.