**ZAKAJ HVALEŽNOST ZDRAVI!**

Katarina je pred dnevi pisala o hvaležnosti, ki jo v teh dneh čutimo do vseh , ki v trenutnih razmerah, ne morejo opravljati svojega dela na daljavo, ker njihovo delo zahteva stik z ljudmi. **Hvaležnosti lahko dodamo tudi spoštovanje in občudovanje. Lepo je, da jim to tudi povemo. Veste zakaj…ker hvaležnost zdravi.**

Rada berem in veliko berem… tako veliko, da pogosto pozabim ,kdo je napisal vse modrosti, ki bogatijo moje življenje. To, da jih potem širim in delim naokrog, je tudi izražanje hvaležnosti do vseh pametnih glav. Danes še nisem omenila koronavirusa, torej je skrajni čas da ga, da se bo vse tole bolje bralo, kajne. Ampak mu namenjam le stransko vlogico. Toliko, da lahko predstavim glavnega igralca današnjega zapisa: imunski sistem.

**Imunski sistem je vojska našega telesa!** Ta vojska šteje milijone vojakov (celic), ki si delijo naloge v obrambi, zato imajo tudi vse sorte orožja. In eno najmočnejših orožij so **PROTITELESA**. Ker sem zobozdravnica, veliko vem o slini, ker jo cele dneve šlatam. Nagravžno, boste rekli! Se strinjam, ampak samo….če si NE umivate zob! **Če si zobe vestno umivamo, potem slina ni bljak.** V slini je med drugim tudi veliko protiteles, ki se nenehno borijo proti bakterijam, virusom (seveda tudi koronavirusu) in drugim sovražnim stvorom, ki želijo vdreti v naše telo.

Nekega dne se je skupina znanstvenikov odločila, da ugotovi, kako se število protiteles IgA (ena izmed vrst protiteles) v slini spreminja, ko smo pod stresom in kadar gojimo lepe misli.

Ugotovili so sledeče: **če smo pod stresom, se število protiteles IGA zniža**. Kot se za znanstvenike spodobi, so vse natančno pomerili in zapisali, da se je njihovo število znižalo za 16%.

**Ko pa namenjamo svoje misli lepim stvarem, kot je ljubezen in HVALEŽNOST!!!!, se je število protiteles IgA v slini povečalo za skoraj 50% (zapisali so 49,5%). Hudooo a ne!!**

Torej, **ko smo hvaležni, je naš imunski sistem močnejši**.

**Šteje hvaležnost iz srca!** To je tista hvaležnost, ko človeka pogledamo v oči in mu z lahkoto rečemo »HVALA«…v njegovih očeh pa se potem zasveti solzica sreče…tako se število protiteles poveča obema. Ne velja pa tisti zamomljani *»hvala«, ko zraven zaviješ z očmi… ker te je mami dregnila pod rebra, češ: »No, kako se reče !?!«*

Tudi iz mojega srca iskrena HVALA vsem junakom tega dogajanja!!!

**Mateja Rotar, dr. dent. med.**