



## Imuniteto stiprinimui

Sumažėjus organizmo atsparumui, nusilpus imuninei sistemai tampame neatsparūs virusams, todėl mus dažnai kamuoja sloga, kvėpavimo takų ligos, gerklės ar tonzilių uždegimai. Stiprinti imuninę sistemą reikia visus metus, tačiau dabar, kai orai šalti, o aplink daug sergančiųjų, būtina susirūpinti savo fizine bei psichologine sveikata, mityba, poilsio režimu.

Silpna imuninė sistema, pervargimas, peršalimas slopina organizmo gynybines reakcijas, jis tampa ne toks atsparus virusams. Dažniau peršalimo ligomis serga tie asmenys, kurių silpnėjęs imunitetas.

### 6 patarimai kaip stiprinti imunitetą:

#### 1. *Tinkamai maitintis:*

Kiekvieną dieną mūsų organizmas praranda milijonus ląstelių ir tiek pat jų pagamina panaudodamas „statybines“ medžiagas, kurias gauna mums valgant, geriant, kvėpuojant. Ląstelių gamyba – nepertraukiamas procesas, o žmogaus sveikata priklauso nuo „statybinių medžiagų“ kokybės. Tad akivaizdu, kad mityba turi didelę reikšmę mūsų sveikatai, o kokybiškas maistas – ne prabanga. Todėl vis populiariau tampa ekologiški, be chemikalų užauginti produktai. Tyrimai įrodė, kad imunitetą stiprina ir probiotinės bakterijos. Probiotikai – gerosios bakterijos – išgaunamos natūraliu būdu ir naudojamos kaip kasdieninių maisto produktų papildai. Probiotikais papildyti jogurtai, pasukos, kefyras, mėsos gaminiai. Jie labai vertingi norint atkurti normalią kūdikių, pagyvenusių žmonių ar ligonių mikroflorą bei žarnyno funkciją. Tyrimai įrodė, kad net vienos maistingosios medžiagos trūkumas gali susilpninti imunitetą. Tad valgykime įvairų maistą.

#### 2. *Daugiau vaisių ir daržovių:*

Antioksidatoriai, ypač A, C ir E grupės vitaminai, išvalo organizmą nuo laisvųjų radikalų – t.y. potencialiai kenksmingų medžiagų, galinčių pažeisti sveikas ląsteles.

Specialistų teigimu, daržovės bei vaisiai padidina antioksidatorių, kurie sunaikina laisvuosius radikalus dar nespėjus jiems pakenkti, kiekį.

### *3. Judėjimas ir sportas – sveikata:*

Gydytojai ir sveikatos specialistai jau pavargo kalbėti apie judėjimo ir sporto naudą ligų profilaktikai. Sportuodami grūdinamės, vadinasi, stipriname organizmo atsparumą ligoms – imunitetą. O judėjimo galimybės didelės. Be tradicinių, aerobikos bei treniruoklių salių, baseino, galime lankyti šokius, jogos pratimus.

### *4. Duokim garo:*

Pirtis tai ne tik švara, bet ir sveikatinimo procedūra. Ji taip pat stiprina imunitetą. Temperatūrų kaita, kontrastinis dušas grūdina mūsų organizmą. Dar Hipokratas teigė, kad pirtis gerai veikia virškinamąją, kvėpavimo, nervų sistemas. Tačiau ir garintis reikia mokėti. Prieš einant į pirtį negalima daug valgyti, tačiau ir alkaniems eiti nepatartina. Negalima garintis per ilgai: paprastai seansas trunka 5–8 min. Kartoti sveika ne daugiau nei 3–4 kartus. Garintis negalima sergant vėžiu, širdies ligomis, tuberkulioze.

### *5. Vartoti imunostimuliacinius:*

Imunitetui stiprinti sukurta įvairių preparatų. Tyrimai įrodė, kad ežiuolė – vienas veiksmingiausių augalinių imuninės sistemos stimuliatorių. Ežiuolės rekomenduojama vartoti siekiant pagerinti organizmo atsparumą, žaizdų gijimą, sergant peršalimo, infekcinėmis ligomis, gripu, taip pat ligų profilaktikai. Įrodyta, kad peršalimo ligomis dažniausia susergama ne peršalus, o užsikrėtus. Tokiu atveju, jei žmogaus imunitetas bus stiprus, tikimybė susirgti peršalimo ligomis bus mažesnė. Imunitetas silpnėja, jei trūksta vitamino C. Cinkas taip pat labai svarbus imuninės sistemos veiklai, būtinas žmogaus augimui ir brendimui. Tad visų šių komponentų derinys – puiki priemonė imunitetui stiprinti.

### *6. Gerkime žaliąją arbatą:*

Žaliosios ir juodosios arbatžolės – tai to paties arbatmedžio lapai, tačiau skirtingai perdirbti. Vieni jų fermentuojami (juodoji), kiti ne (žalioji). Dirbtiniu būdu fermentuotų arbatžolių kvapas sodresnis, kitokia ir cheminė jų sudėtis. Taigi žalioji arbata natūralesnė, bet ne tokia kvapni, kaip juodoji. Puodelyje žaliosios arbatos yra vitaminų C, E, provitamino A, kalio, mangano, fluoro, geležies, karotino. Jei per dieną išgersime 5 žaliosios arbatos puodelius, galime sumažinti tikimybę susirgti vėžiu, hipertenzija, ateroskleroze, patirti širdies infarktą, insultą.

Keletas receptų, padėsiančių stiprinti organizmą:

§ Paimk po vieną arbatinį šaukštelį ramunėlių, liepžiedžių ir erškėtrožių uogų ir užpilk stikline verdančio vandens. Palaikyk 20 minučių ir nukošusi gerk tris kart per dieną po trečdalį stiklinės prieš valgį.

§ Rytų ir Tibeto medicinoje gydyti gripą ir kvėpavimo takų ligas bei stiprinti imunitetą naudojamos aviečių šakelės. Pjauti jas galima tiek žiemą, tiek vasarą. Smulkiai supjaustytas šakeles (1-2 valgomus šaukštus) užpilk stikline karšto vandens ir virink 10 minučių, palik dar 2 valandom. Gerk po du gurkšnius kas valandą per visą dieną.

§ Po vieną valgomąjį šaukštą razinų, graikiškų riešutų ir džiovintų abrikosų susmulkink ir sumaišyk. Pridėk valgomąjį šaukštą medaus ir pusės citrinos sulčių. Kruopščiai permaišyk. Kai tik pajusi kimbant ligą ar pirmuosius peršalimo požymius, valgyk po vieną šaukštą tris kartus per dieną.

§ Vieną valgomąjį šaukštą dribsnių (kvietinių ar ruginių) užpilk dviem stiklinėmis vandens ir pavirinus pusvalandį įdėk šaukštą medaus. Gerk šiltą nuovirą tris kartus per dieną po 50 gr.

§ Dėl didelio vitamino C kiekio erškėtuogė pripažinta viena iš geriausių priemonių stiprinti imunitetą. Susmulkink du valgomuosius šaukštus sausų erškėtuogių ir užpylus pusę litro vandens virink 15 minučių ant silpnos ugnies. Palik pritraukti per naktį. Gerk kaip arbatą, gali įdėti medaus.

§ Vitaminų vonia:

Skirtingai nei kitos, ši imunitetą stiprinanti priemonė yra naudojama išoriškai. Tau reikės aviečių, bruknių, šaltalankių, serbentų, erškėtuogių ar šermukšnių lapų, šakelių ar uogų (galima panaudoti tik tuos komponentus, kuriuos turi). Paėmusi jų lygiomis dalimis paruošk mišinį ir, užpylusi verdančiu vandeniu, palik pritraukti 10 minučių. Gautą antpilą išpilk į šiltą vonią. Jeigu turi, gali įpilti kelis lašus eukalipto ar kedro eterinio aliejaus. Gydomosios vonios trukmė – 15 minučių. Tokia vonia sustiprins imunitetą, palengvins peršalimo apsunkintą kvėpavimą, nuramins galvos skausmus.

Parengta pagal „Sveikata.lt“