

Padėkime savo organizmui. 6 patarimai, kaip stiprinti imunitetą

Žmogaus imunitetas – lyg nematomas skydas, apsaugantis organizmą nuo įvairių bakterijų, virusų ir kitų ligų sukėlėjų. Negyvename po stikliniu gaubtu, kiekvieną dieną mūsų organizmas susiduria su daugybe mikroorganizmų. Tačiau mes nesusergame kasdien ir vis kita liga. Visa tai – stipraus imuniteto dėka. Drėgni ir šalti orai, trumpos dienos, vitaminų trūkumas, stresas, ilgas buvimas ankštose ir tvankiose patalpose silpnina imuninę sistemą.

1. Tinkamai maitintis

Kiekvieną dieną mūsų organizmas praranda milijonus ląstelių ir tiek pat jų pagamina, panaudodamas „statybines“ medžiagas, kurias gauna mums valgant, geriant ir kvėpuojant. Ląstelių gamyba – nepertraukiamas procesas, o žmogaus sveikata priklauso nuo „statybinių medžiagų“ kokybės. Galime teigti, kad tinkamas maitinimasis turi didelę reikšmę mūsų sveikatai.

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 ir t.t. 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. Valgykime kuo įvairesnį maistą.

2. Vartokime daugiau vaisių ir daržovių

Antioksidatoriai, ypač A, C ir E grupės vitaminai, išvalo organizmą nuo laisvųjų radikalų – kenksmingų medžiagų, galinčių pažeisti sveikas ląsteles. Specialistų teigimu, daržovės bei vaisiai padidina antioksidatorių, kurie sunaikina laisvuosius radikalus dar nespėjus jiems pakenkti, kiekį.

3. Judėjimas – sveikata

Esame girdėję apie judėjimo ir sporto naudą ligų profilaktikai. Sportuodami stipriname širdies raumenis, kraujagyslių, kaulų, sistemas, plaučių darbą, grūdinamės, mažiname stresą - stipriname organizmo atsparumą ligoms. Be tradicinių, aerobikos, treniruoklių salių, baseino, galime lankyti šokius, jėgas, šiaurietiško ėjimo pratybas. Nerandant laiko lankyti užsiėmimus, galime stengtis daugiau vaikščioti (pavyzdžiui į darbą eiti pėsčiomis ar važiuoti dviračiu, lipti laiptais, o ne liftu), taip pat namų ruoša – puiki mankštos alternatyva.

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. 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 patartina ne daugiau nei 3-4 kartus.

5. Vartoti imunostimuliatorių

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. Pavyzdžiui, preparate „Formulė nuo peršalimo“ ežiuolės kompleksas papildytas vitaminu C, cinku, acerola rūšies vyšnių ekstraktu. Preparato rekomenduojama vartoti tiek peršalimo ligų profilaktikai, tiek jau susirgus. Vienu atveju jis didins organizmo atsparumą, kitu – palengvins peršalimo požymius.

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. 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, hipertonija, ateroskleroze, patirti širdies infarktą, insultą. Taip pat pagerinti virškinimą, sustiprinti imunitetą.

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Agnė Ilgevičiūtė, remiantis Kauno m. klinikinės ligoninės gydytojos E. Paurienės straipsniu