

# IMUNITETO STIPRINIMAS



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Imunitetas – tai sudėtinga organizmo sistema, kurią sudaro milijardai ląstelių ir biologiškai aktyvių medžiagų, nuolat saugančių sveikatą nuo bakterijų, virusų ir įvairių kenksmingų medžiagų. Visgi, dėl tam tikrų priežasčių imunitetas gali susilpnėti ir nevykdyti savo apsauginės funkcijos. Norint to išvengti yra būtina sekti savo organizmo būklę ir atpažinti ženklus, kurie signalizuoja apie sveikatos problemas, atsirandančias gynybinėje organizmo sistemoje.

## Imuniteto stiprinimo būdai:

### Grynas oras

Grynas oras yra būtinybė tiems, kuriuos kamuoja kvėpavimo takų, nervų sistemos ligos, depresija, kurie dirba įtemptą protinį darbą ar kenčia nuo nemigos, įtampos. Tačiau ne mažiau šis reikalingas ir sveikiems, bet kiek sėslesnį gyvenimo būdą pamėgusiems žmonėms.

1

2

### Fizinis aktyvumas

Sportui ir mankštai nėra jokių amžiaus ribų! Fizinio aktyvumo trūkumas labai silpnina imunitetą, todėl nesimankštinantys žmonės serga kur kas dažniau nei tie, kurie kasdien sportuoja ar tiesiog daugiau juda. Nuolatinė fizinė veikla padeda pagerinti jūsų savijautą ir sumažina daugelio ligų riziką – streso ir nerimo, aukšto kraujospūdžio, diabeto ir daugelio kitų. Atliekant fizinius pratimus ar užsiimant bet koku mėgstamu sportu, baltieji kraujo kūneliai cirkuliuoja daug greičiau, tad imuninė sistema daug greičiau aptinka ligų sukėlėjus“.

## Mityba

Kasdien turite suvalgyti 300–400 g daržovių ir bent tris vaisius. Kasdien suvalgykite po desertinį šaukštą medaus ar po šaukštelį žiedadulkių (reikėtų vartoti kuo įvairesnių bičių produktų: bičių duonelės, preparatų su bičių pikiu). Tai ne tik sustiprins organizmą, bet ir suteiks energijos. Imunitetą palaikantys vitaminai bei mineralai Vitaminai D, C ir selenas yra vieni iš daugybės imuninės sistemos veiklą palaikančių medžiagų.

3

## Kokybiškas poilsis

Jis yra labai svarbus. Reguliarus miegas padės mobilizuoti kraujyje ir audiniuose esančias ląsteles, kurios atsakingos už kovą su išorės mikroorganizmais. Taip pat miegas padeda atgauti jėgas, kūnui pailsėjus, mažėja ir dienos rūpesčių keliamą įtampa. Labai svarbu saugoti savo nervų sistemą, nes ji turi didelės įtakos, siekiant palaikyti gerą imuninę organizmo būklę. Dėmesio! Optimaliausia temperatūra miegamajame turėtų būti ne didesnė kaip 18 °C šilumos.

4

## Grūdinimasis

Labai paprasta pradėti grūdintis nuo kontrastinio dušo, o vandens šaltumą reguliuotis pagal savo organizmą – vanduo turėtų būti maloniai šaltas. Po sporto treniruotės, nusiprausęs po įprastos temperatūros vandeniu, keletą minučių grūdintis šalta srove. Svarbu, kad prieš šalto vandens dušą, organizmas būtų apšilęs.

5