STIPRINAME IMUNITETĄ

Imunitetą galima stiprinti natūraliomis priemonėmis, tačiau tik labai lengvai. Negalima kištis nenatūraliomis priemonėmis drastiškai, t.y. medikamentais. Vaikas gimsta beveik be imuninės sistemos ir imunoglobulinų gauna tik iš mamos. Šiek tiek imunoglobulinus vaiko organizmas pradeda gaminti pirmųjų metų pabaigoje. Šiek tiek imuninė sistema sustiprėja trečiaisiais gyvenimo metais, vėliau – šeštaisiais, tada – apie tryliktuosius metus, o visiškai subręsta aštuonioliktaisiais gyvenimo metais.

Išmanydami apie šią natūralią eigą mes žinosime, kad ir ką darytume, imuninė sistema nesubręs greičiau, negu jai yra skirta subręsti. Dažnai girdimas tėvų posakis: „Mano vaikas dažnai serga, kaip jam pagerinti imuninę sistemą?“. Taip, vaiką reikėtų grūdinti ir stengtis, kad jis tinkamai miegotų ir maitintųsi, taip galima stiprinti imuninę sistemą, tačiau tik tose ribose, kaip jai yra skirta. Mes negalime nieko pakeisti drastiškai.

Kaip padėti imuninei sistemai, kad ji veiktų taip, kaip jai priklauso veikti?

- Tinkamas miego ir poilsio režimas – vaikui reikėtų pamiegoti dieną, anksti atsigulti vakare.
- Būtinas ir buvimas lauke, gryname ore, maudymasis, apsipylimas vėsesniu vandeniu.
- Kokybiškas maistas – reikia valgyti ir daržovių ir vaisių, ir mėsos. Reikia valgyti kuo natūralesnių produktų – ne vien tik sulčių iš pakelių, ar produktų, praėjusių daugybę cheminių procesų. Kuo daugiau reikėtų vartoti natūralios fermentacijos produktų, kuriuose yra vitamino C ir gerųjų bakterijų, - tai rauginti kopūstai ir agurkai, rauginti grybai, jogurtas, kefyras, rūgpienis. Vietoj jogurto puikiai tinka kefyras suplaktas su bananu ar namine uogiene.
  Visos šios priemonės natūraliai stiprina imunitetą.

Mūsų dienomis preparatų, skirtų stiprinti imunitetą, galima įsigyti bet kurioje vaistinėje. Kita vertus, liaudiški receptai nepraranda savo aktualumo. Siūlome keletą pačių efektyviausių liaudiškų receptų.

Pušų spyglių antpilas, stiprinantis organizmo atsparumą. Jums reikės 2 valgomųjų šaukštų gerai nuplautų spyglių. Užpilkite juos 1 stikline verdančio vandens, uždenkite ir pusvalandį palaukite, tada nukoškite. Prieš geriant galima įmaišyti medaus, cukraus arba kopūstų sūrymo. Gerkite po 1 stiklinę per dieną, per 2–3 kartus.

Vitamininga vonia taip pat padeda sustiprinti imunitetą. Galite naudoti bruknių, aviečių, šaltalankių, šermukšnių arba erškėtuogių džiovintas uogas, lapus ir šakeles. Galite naudoti viską iš karto arba apsiriboti tik kai kuriais iš

šių komponentų (svarbu tik tai, kad maišytumėte juos lygiomis dalimis). Užplikinkite verdančiu vandeniu, palaukite 5–10 minučių, o tada supilkite į vonią. Vietoje mišinio paprasčiau naudoti eterinius kedrų arba eukaliptų aliejus. Pabūkite vonioje 10–15 minučių – tai labai naudinga visiems, kuriems dėl peršalimo pasunkėja kvėpavimas, skauda galvą ir „laužo“ kūną. Tokios vonios didina organizmo atsparumą ligoms, gerina nuotaiką ir savijautą.

Bent du kartus per savaitę valgykite žuvį, jūros gėrybes, gerkite žuvų taukus (jeigu nepakenčiate natūralių, galima įsigyti kapsulėmis).
Tikriausiai ne kartą girdėjote, kad žmogaus imunitetas smarkiai priklauso nuo žarnyno mikrofloros. Tai tiesa, todėl vartokite rūgštaus pieno produktus (biojogurtą, biokefyrą). Ypač vertingas naminis jogurtas.

- Valgykite daugiau kopūstų, ruginės duonos su sėlenomis, moliūgų ir saulėgrąžų sėklų, riešutų ir kitų produktų, kuriuose gausu ląstelienos. Atminkite, kad ląsteliena – tai natūralus sorbentas, sugeriantis kenksmingas medžiagas.
- Vartokite maistui augalinės kilmės riebalus – užpilkite salotas alyvuogių aliejaus ir citrinų sulčių padažu, džiaukitės skaniu užkandžiu ir puikia sveikata!
- Kad ir kaip paradoksaliai tai skamba, bulves rudenį geriau ne virti, o kepti. Taip jos geriau įsisavinamos.
- Valgykite daug šviežių daržovių, vaisių ir uogų – vėlyvųjų obuolių, moliūgų, arbūzų ir šaltalankių. Šiuose produktuose gausu antioksidantų, vitaminų A, C, E.
- Per dieną išgerkite ne mažiau kaip po 1,5 litro skysčių. Tai gali būti vanduo, šviežiai spaustos sultys, arbata su citrina, propoliu arba medumi.

Organizmą lepinanti daržovė

Ankstyvą pavasarį bene pirmieji apdovanojantys šviežiu derliumi, ridikėliai yra puiki priemonė kovojant su po žiemos ištinkančia avitaminoze.
Ridikėliai pasižymi ne tik išskirtiniu – pusiau švelniu, pusiau aštriu – skoniu, bet ir savo maistinėmis savybėmis. Juose gausu vitaminų C, PP, B1, B2, įvairių fermentų, lengvai pasisavinamų kalio, geležies, natrio, fosforo ir mineralinių medžiagų. Be to, ridikėliai gerina virškinimą, padeda atsikratyti organizme susikaupusių toksinų.
Ridikėliuose labai mažai riebalų, tačiau daug ląstelienos ir angliavandenių. Tai – dietinė daržovė, todėl po žiemos ji itin tinkama sugrįžti į taip visų pasiilgtas salotas. Skonio ir spalvų dermė papuoš kiekvieną lėkštę, o į įprastą mitybos racioną įneš pavasariško lengvumo.
Sveikos gyvensenos propaguotojai ridikėlius renkasi kaip puikią priemonę cholesterolio kiekiui reguliuoti, o iš jų gaminamos sultys slopina šlapimo pūslės uždegimo procesus. Ieškantieji alternatyvių priemonių grožiui

puoselėti teigia, kad šios daržovės saugo odą, stabdo senėjimą. Be to, iš ridikėlių moterys nuo senų laikų gaminasi ir veidą skaistinančias kaukes.

Miegas ir streso valdymas

Svarbu KADA ir KIEK miegame. Kone visi žino, jog suaugusiam žmogui reikia 6 – 8 valandų miego, tačiau derėtų nepamiršti, jog tiek pat svarbu ir kada miegame. Miegoti reikėtų ritmingai, pagal gamtą, visuomet tuo pačiu metu. Nemigo nakties valandų dienos miegu kompensuoti neįmanoma, miegoti reikėtų nuo 22 h nakties. Taip pat svarbi ir vidinė ramybė – streso valdymas. Šie du veiksniai: miego trūkumas bei streso perkrova didina hormono kortizolio kiekį kraujyje, kas slopina imuninės sistemos funkcijas. Pirmieji išsiderinusios imuninės sistemos simptomai – be priežasties varginantis nuolatinis nuovargis, galvos skausmai, silpnumas. Nenumokite į tai ranka ir suskubkite stiprinti imuninę sistemą.

Pagal žurnalą „Sveikata“, „Sveikas vaikas“ paruošė mokyklos sveikatos specialistė D. Gintalienė