

# IMUNITETO STIPRINIMAS



## Emocinė sveikata

Labai svarbu saugoti savo nervų sistemą, nes ji turi didelės įtakos, siekiant palaikyti gerą imuninę organizmo būklę. Svarbu nepamiršti skirti laiko sau ir neaukoti poilsio laiko – palaikykite darbo ir poilsio balansą. Ne darbo valandomis stenkitės kuo mažiau naudotis infomracinėmis technologijomis, sumažinkite televizijos žiūrėjimo laiką, nesinaudokite mobiliuoju telefonu bent pusę valandos iki miego. Atraskite laiko pomėgiams, kurie jums teikia džiaugsmą ir leidžia atsipalaiduoti. Pasidalinkite džiaugsmiais ir bėdomis su žmonėmis, kuriais pasitikite.



## Sveika mityba

Siekiant gerinti žarnyno veiklą, į mitybos racioną naudinga įtraukti probiotikus – tai rauginti kopūstai, kefyras, jogurtas, rūgpienis, česnakai, imbieras bei kombuča. Skatinti gerųjų bakterijų veiklą padeda ir prebiotikai, kitaip bakterijų maistas, todėl į racioną naudinga įtraukti inulino turinčių produktų, tokių kaip topinambai, artišokai, cikorija, ropinė gumbapupė. „Gerųjų“ bakterijų populiaciją didina žalios lapinės daržovės, avižos, česnakai, porai, svogūnai, šparagai, pienių lapai.



## Judėjimas

Fizinio aktyvumo trūkumas labai silpnina imunitetą, todėl nesimankštinantys žmonės serga kur kas dažniau. 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“.



## Atsisakyti žalingų įpročių

Alkoholis ir rūkymas ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra visiškai nesuderinami su stipria imunine sistema.



## Kokybiškas miegas

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 keliami įtampa.



## Buvimas gryname ore ir grūdinimasis

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

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

