

# Stiprus imunitetas – linksma žiema!

**Imunitetas** (lot. *Immunis* – laisvumas nuo ko nors) – tai žmogaus organizmo gebėjimas apsisaugoti nuo visko, kas jam genetiškai nepriimtina: nuo mikroorganizmų, virusų, parazitų, persodintų svetimų audinių, ląstelių, baltymų bei kitų genetiškai svetimų medžiagų. Mechanizmas, kuris kontroliuoja organizmo atsparumą, panašus į specialiai tam parengtą kariuomenę. Jos uždavinys – žaibiškai reaguoti į patogeninius mikroorganizmus. Tai imuninių ląstelių funkcija. Jos yra pasklidusios po visą organizmą, kad galėtų tuojau pat atsakyti į mikrobu atakas. Šios ląstelės gaminamos limfmazgiuose, užkrūčio liaukoje, kaulų čiulpuose, blužnyje, tonzilėse. Imuninės ląstelės saugo mus nuo ligų įvairiais būdais: vienos iš jų pačios praryja mikrobus, kitos pagamina antikūnus, naikinančius priešiškas ląsteles. Tačiau, nors mus sauganti kariuomenė nuolat atsinaujina, turime ir patys jai padėti. Norėdami apsisaugoti nuo ligų ir sustiprinti imunitetą, turime nuolat rūpintis savimi ir net pakeisti gyvenimo būdą.

**Pasirūpinkite savo mityba.** Organizmas turi gauti visų reikalingų medžiagų. Reikia vengti Beverčio, vadinamojo – „greito“ maisto. Tegul jūsų mitybos pagrindą sudaro natūralūs produktai (daržovės, vaisiai, grūdinių kultūros, mėsa) didinantys organizmo atsparumą. Nevalgykite parduotuvėse parduojamų pusfabrikačių. Rinkitės maisto produktus, kuriuose gausu A, C, E, D ir B grupės vitaminų bei mineralinių medžiagų, mikroelementų: cinko, seleno, geležies, kurie palaiko gynybinę organizmo sistemą.

- **Vitamins C** gausu daržovėse bei vaisiuose, ypač užaugintuose mūsų kraštuose. Šio vitamino daug randama spanguolėse, erškėtuogėse, juoduosiuose serbentuose, šaltalankio uogose, svarainiuose, citrinose, kiviuose, paprikose. Žiemos periodu ypač naudinga valgyti raugintas daržoves (kopūstus, agurkus, burokėlius, cukinijas ir kt.), kuriose vitamino C kiekis yra itin didelis. Natūralus vitaminas C yra labai gerai įsisavinamas žmogaus organizmo. Vitaminas C yra pagrindinis imuninės sistemos stiprintojas.
- **Vitamins E** gausu migdoluose, saulėgrąžų sėklose ir aliejuje, grūduose, kiaušinio trynyje, grikių kruopose, kviečių gemaluose, avokaduose.
- **Vitamins A** – morkose, brokoliuose, svieste, kepenyse, žuvų taukuose.
- **B grupės vitaminų** – rupių miltų produktuose, mielėse, kopūstuose.
- **Cinko** – mėsoje, sūryje, kruopose, riešutuose, grūdiniuose produktuose, mėsoje, kiaušiniuose.
- **Seleno** – jūros gėrybėse, saulėgrąžų ir moliūgų sėklose, žuvyje.
- **Geležies** – mėsoje, kepenyse, petražolėse, granatų vaisiuose.

**Kasdien suvalgykite 1–2 šaukštelių medaus,** nes jame yra ne tik įvairių mikroelementų, bet jis turi ir antibiotikams būdingų savybių (natūralus antibiotikas).

**Nepamirškite svogūnų ir česnakų** (1–2 skilteles), nes jie stiprina organizmo apsaugą ir naikina bakterijas.

**Valgykite riebiųjų žuvų,** turinčių nesočiųjų riebalų rūgščių (lašišos, silkės, karpio).

**Vartokite daug rauginto pieno produktu,** nes juose yra „gerųjų“ bakterijų, kurios palaiko sveiką žarnyno mikroflorą bei kontroliuoja „gerųjų“ ir „blogųjų“ bakterijų balansą, skatina vitaminų pasisavinimą.

**Gerkite pakankamai skysčių:** natūralaus vandens, šiltų arbatų.

**Raskite laiko atsipalaiduoti,** nes stresas, ilgalaikė psichinė įtampa silpnina imunitetą. Galvokite pozityviai, sutelkite dėmesį į sėkmes, o ne į pralaimėjimus. Bendraukite su žmonėmis, trykštančiais energija, turinčiais

humoro jausmą, pasižiūrėkite kino komediją, pasiklausykite energingos, linksmos muzikos – tiesiog kuo nors pamaloninkite save. Ryškių spalvų drabužiai ar aksesuarai suteiks daugiau džiaugsmo. Visa tai skatina imuninių ląstelių gamybą.

**Daugiau judėkite**, vaikščiokite pėsčiomis, aktyviai leiskite laisvalaikį. Mokslo įrodyta, kad sportuojantys žmonės yra atsparesni ligoms, rečiau peršąla. Gryname ore praleistas laikas ar fiziniai pratimai grūdina organizmą, teigiamai veikia kaulų, raumenų ir nervų sistemas. Sportas yra geras būdas atsikratyti streso. Pasiryžkite ir pradėkite reguliariai sportuoti, bent 3 kartus per savaitę: plaukiokite, treniruokitės sporto salėje ar darykite mankštą prie atviro lango. Nepamirškite, kad net kasdienis energingas ėjimas (pvz. į darbą) turės teigiamos įtakos organizmui ir sustiprins imunines organizmo funkcijas.

Labai svarbus **reguliarus miegas**, kuris padeda atgauti jėgas, skatina nervinės ir imuninės sistemos veiklą. Kad pailsėtumėte, būtina miegoti apie 8 valandas. Nežiūrėkite televizoriaus iki vėlyvos nakties, nedirbkite, jeigu sunku užmigti, prieš miegą negerkite gėrimų su kofeinu, nepersivalgykite, geriau išeikite pasivaikščioti, o kambarį tuo metu palikite vėdintis.

**Tabako gaminiai, alkoholis, didelis kiekis kavos** naikina vitaminus ir mikroelementus, stiprūs alkoholiniai gėrimai žudo imunines ląsteles. Tabako dūmai kvėpavimo takuose trukdo epiteliui atlikti natūralią gynybinę funkciją. Žalingi įpročiai labai silpnina imunitetą, tad reikia jų atsisakyti, jei norime išlikti sveiki ir stiprūs.

**Peršalimas ir perkaitimas silpnina organizmą**. Renkitės tinkamai, geriausia taip, kad galėtumėte ką nors apsivilkti arba nusivilkti (sluoksniuokite drabužius). Labai svarbi yra žieminė apranga. Ji turi būti pagaminta iš natūralių medžiagų (vilnos, medvilnės). Nepamirškite pirštinių, nes rankos jautriai reaguoja į šaltį, taip pat šaliko ir kepurės – apie 30 procentų šilumos organizmas praranda per galvą. Avėkite šiltus, drėgmės nepraleidžiančius batus, geriausia su plačiu priekiu ir grubesniais padais – kojų pirštai galės judėti ir nebus sustingę. Svarbu, kad kojos būtų sausos ir nesušaltų.

Visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje  
Vaida Lazauskienė

