

Imunitetą galima palyginti su angelu sargu, saugančiu mūsų organizmą.

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 ir valgiaraščiu. Organizmas turi gauti visų reikalingų medžiagų. Reikia vengti Beverčio, vadinamojo – „greito“

maisto. Tegul jūsų mitybos pagrindą sudaro natūralūs produktai, didinantys organizmo atsparumą. Rinkitės maisto produktus, kuriuose gausu A, C, E, D ir B grupės vitaminų ir mineralinių medžiagų, mikroelementų cinko, seleno, geležies, kurie palaiko gynybinę organizmo sistemą.

**Vitamins C** yra citrinose, erškėtuogėse, juoduosiuose serbentuose, šaltalankio uogose, svarainiuose, spanguolėse, kiviuose, paprikose. Vitamins C yra pagrindinis imuninės sistemos stiprintojas.

**Vitamins E** gausu migdoluose, saulėgrąžų sėklose ir aliejuje, grūduose, kiaušinio trynyje, grikių kruopose, kviečių gemaluose, avokadose.

**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.

- Kasdien suvalgykite 1–2 šaukštelius medaus, nes jame yra ne tik įvairių mikroelementų, bet jis turi ir antibiotikams būdingų savybių. Nepamirškite svogūnų ir česnakų (1–2 skilteles), nes jie stiprina organizmo apsaugą ir naikina bakterijas. Valgykite riebiųjų žuvų, turinčių nesočiųjų riebalų rūgščių, rauginto pieno produktų, nes juose yra „gerųjų“ bakterijų, kurios palaiko sveiką žarnyno mikroflorą, bei palaiko „gerųjų“ ir „blogųjų“ bakterijų balansą, skatina vitaminų pasisavinimą. Gerkite pakankamai skysčių, šaltu metu geriausia šilta arbata.
- Raskite laiko atsipalaiduoti, nes stresai, 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. Rinkitės linkmas spalvas, spalvoti drabužiai ar aksesuarai suteiks daugiau džiaugsmo. Visa tai skatina imuninių ląstelių gamybą.
- Daugiau judėkite, vaikščiokite pėstute, aktyviai

leiskite laisvalaikį. Mokslo įrodyta, kad sportuojantys žmonės yra atsparesni ligoms, rečiau peršala. 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 išnaktų, nedirbkite, jeigu sunku užmigti, prieš miegą negerkite gėrimų su kofeinu, nepersivalgykite, geriau išeikite pasivaikščioti, o kambarį tuo metu palikite vėdintis.
- Cigaretės, alkoholis, didelis kiekis kavos naikina vitaminus ir mikroelementus, stiprūs alkoholiniai gėrimai žudo imunines ląsteles. Tabako

dūmai kvėpavimo takuose trukdo epiteliumi atlikti natūralią gynybinę funkciją. Žalingi įpročiai silpnina imunitetą, tad reikia bandyti jų atsisakyti.

- Ir peršalimas, ir perkaitimas silpnina organizmą. Renkitės tinkamai, geriausiai taip, kad galėtume ką nors apsivilkti arba nusivilkti. 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, neperšlampamus batus, geriausiai su plačiomis nosimis ir grubesniais padais – kojų pirštai galės judėti ir nebus sustingę. Svarbu, kad kojos būtų sausos ir nesusaltų.

[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)



## STIPRINKIME IMUNITETĄ IR NESIRKIME

