

Imuniteto stiprinimas



Žmogaus imunitetas, arba imuninė sistema, yra pagrindinė mūsų organizmo sistema, galinti apsaugoti nuo peršalimo, virusinių ir infekcinių ligų. Paprastai pavasarį, po ilgo šaltojo sezono, organizmui trūksta vitaminų, todėl pastebimas imuniteto susilpnėjimas. Rinkoje yra įvairių priemonių imunitetui stiprinti, tačiau būtina atsižvelgti, kad imuninė sistema turėtų būti stiprinama reguliariai visus metus. Imunitetą galima stimuliuoti vartojant įvairius vitaminus ir papildus, kurie skatins apsaugą nuo virusų, pagerins ir palaikys normalią organų funkciją.

Kas kenkia mūsų imunitetui?

- Nesveika mityba.

Lietuvoje su mityba susijusi rizika mirtingumui yra net 32 %, kai ES siekia 26 % vidurkį. Kasdien su maistu turėtume gauti būtinų organizmui medžiagų: riebalų, angliavandenių, baltymų, vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulų. Visų šių medžiagų santykis turi būti subalansuotas. Turime valgyti saikingai, kadangi net ir būtinų maisto medžiagų per didelis vartojimas, gali būti kenksmingas. Nepamiršti maisto įvairovės, kuo įvairesni maisto produktai vartojami, tuo daugiau gauname naudingų maistinių medžiagų. Labai svarbu valgyti kuo įvairesnias daržoves, vaisius, uogas, grūdinius produktus. Reikėtų vartoti kuo mažiau cukraus, nepersistengti su druskos ir riebalų kiekiu maiste bei nepamiršti gerti vandens.

- Stresas.

Stresas – tai natūrali mūsų smegenų ir kūno reakcija į iššūkius, reikalavimus ar problemas. Streso neišvengiamoje tiek darbo aplinkoje, tiek namuose, jis žalingai kenkia mūsų emocinei būklei ir sveikatai.

- Žalingi įpročiai

Imunitetą silpnina ir žmogaus žalingi įpročiai, tokie kaip: alkoholis, rūkymas ir kt. Šios problemos yra labai aktualios, kadangi Lietuvoje alkoholio vartojimas vis dar dažnas. ES alkoholio vartojimo vidurkis siekia 6 %, o tuo tarpu Lietuvoje alkoholio vartojimo vidurkis siekia net 10 %. Taip pat įrodyta, jog Lietuvoje alkoholį ir tabaką vyrai vartoja dažniau nei moterys. Lietuva ne daug skiriasi ir tabako vartojimu lyginant su ES. Lietuvoje tabako vartojimo vidurkis siekia – 15 %, o ES – 17 %. Taigi tokie skaičiai rodo, jog Lietuvoje žalingi įpročiai svarbi problema, kuri silpnina mūsų imuninę sistemą ir bendrą savijautą.

- Nuovargis.

Pervargimas, neišsimiegojimas taip pat silpnina mūsų imuninę sistemą ir mažina darbingumą. Nuovargį rodo nenoras toliau dirbti, atbukęs dėmesys, bendras silpnumas, sutrikusi judesių koordinacija, padidėjęs irzlumas, sumažėjusi raumenų jėga ir ištvermė, sutrikusi nervų, kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių sistemų veikla.

Emocinis nuovargis. Esant šiam nuovargiui žmogų kamuoja irzlumas, dirglumas, depresiškas, nepastovūs skausmai, nervinis išsekimas, nerimas. Kovoti su nuovargiu, kai jis tampa depresijos simptomu, padeda aktyvi sportinė veikla. Psichinės kilmės nuovargis neturi nieko bendra su fiziniu aktyvumu, todėl aktyvi sportinė veikla nepasižymi sekinančiu ir nuovargį didinančiu poveikiu. Priešingai, sportuojant organizme išsiskiria endorfinai ir serotoninas, kurie padeda atsigauti protinei veiklai.

Fizinis nuovargis. Tai normali būseną po sunkaus darbo. Jis pasireiškia dėl metabolinių procesų raumenyse, nepakankamos kraujotakos, deguonies trūkumo ir prasta mityba. Šis nuovargis gali pasireikšti įvairiose raumenų grupėse, priklausomai, kokį fizinį darbą žmogus dirbo.

Protinis nuovargis. Jis atsiranda užsitęsęs smegenų veiklai (darbui), po kurios gali kisti mąstysena ar kiti asmenybės elgesiui nebūdingi bruožai. Protinio nuovargio simptomai: bloga dėmesio koncentracija, silpna arba visai bloga atmintis, apatiškumas, neatidumas, mieguistumas. Esant protiniam nuovargiui, nejaučiamas fizinis skausmas, nervų sistemos nuovargis yra dažnai žmonių ignoruojamas. Vis dėl to protinis nuovargis egzistuoja, nors atrodo, kad žmogaus būklė gera.

- Nepakankamas fizinis aktyvumas.

Manoma, kad šiandien visame pasaulyje daugiau nei 30% visų suaugusiųjų fizinis aktyvumas yra nepakankamas. Fizinio aktyvumo trūkumas susijęs su visų priežasčių mirtingumu, širdies ir kraujagyslių ligomis, 2 tipo cukriniu diabetu, vėžiu ir sutrikusia psichine sveikata. Fizinis aktyvumas taip pat yra nutukimo prevencija, atsvarą turinčių žmonių daugėja ne tik tarp suaugusių bet ir tarp vaikų.

Kaip sustiprinti imunitetą?

- Kaip ir buvo minėta, valgyti sveiką ir subalansuotą maistą, kuo mažiau valgyti cukraus, mažinti riebalų kiekį maiste, valgyti saikingai. Įtraukti į savo mitybos racioną kuo daugiau daržovių, vaisių.
- Venkite streso, jeigu nepavyksta jo išvengti užsiimkite mėgstama veikla, pradėkite medituoti, užsiimkite joga, skaitykite knygas, klausykite muzikos, sportuokite.
- Žmogaus kūnas yra tam, kad judėtų. Kitaip tariant, fizinis aktyvumas yra vienas iš būtinų mūsų kūno fiziologinių poreikių. Rekomenduojame judėti kasdien, stengtis kuo daugiau vaikščioti, bėgioti, važiuoti dviračiu, plaukioti ar užsiimti, bet kokia fizine veikla. Vietoje lifto, rinkitės laiptus, esant galimybei, vietoje automobilio pasirinkite ėjimą pėsčiomis ar važiavimą dviračiu. Nebūtina būti sportininku, tačiau judėti, būtina.
- Ribokite alkoholio ir tabako vartojimą, o dar geriau atsisakykite šių ir kitų žalingų įpročių.
- Norint išvengti nuovargio stenkitės reguliariai eiti miegoti, t.y. keltis ir nueiti miegoti kiek įmanoma panašiu laiku, laikykitės miego režimo. Miegokite ne mažiau kaip 7-8 valandas. Prieš einat miegoti nesinaudokite elektroniniais prietaisiais. Šviesą skleidžiančiais prietaisiais patartina nesinaudoti jau likus valandai iki miego. Ekranų skleidžiama mėlyna šviesa trukdo melatonino gamybai, kuris svarbus mūsų miego ritmui. Taip pat patartina nevalgyti bent 2-3 valandas prieš einant miegoti bei išsivėdinti kambarį.

Taigi, laikantis šių rekomendacijų apsaugosite save nuo lėtinių ligų, sustiprinsite savo imuninę sistemą bei būsite sveikesni ir žvaliesni!