Kaip stiprinti imunitetą atšalus orams?

Visai netrukus po pirmųjų žiemos šalnų darželiai ir mokyklos ištuštėja, o prekybos centruose itin suaktyvėja vienkartinių nosinaičių prekyba. Mieste skelbiamas gripo pavojus.

Tam, kad drąsiai pasitiktume ir įveiktume šį pavojų, itin svarbu stiprinti imunitetą. Tačiau užduotis ne iš lengvųjų, ypač kalbant apie vaikus, kurie tik ir telaukia, kada galima bus nusimaukšlinti kepurę.

Todėl pateikiame kelis paprastus patarimus, kuriuos pasitelkę galėsite pradėti stiprinti savo imunitetą jau dabar.

1. **Lengva mankštelė**

Lengva ir greita mankšta gali turėti labai teigiamą poveikį. Mokslininkai yra nustatę, jog žmonės, kurie sportuoja, peršalimo ligomis serga kur kas rečiau, nei tinginukai!

Pradėkite nuo mažų žingsnelių – atlikite papildomą „reisą“ lipdami laiptais, žiūrėdami kino filmą atlikite kelis pratimus kojoms ir, žinoma, nepamirškite trumpos mankštos ryte!

1. **Užsigrūdinusio organizmo joks gripas negriebs!**

Nors patarlė „nuo ko susirgai, tuo ir gydykis“ skirta visai kitam kontekstui, tačiau gripo prevencijai taip pat pritaikoma. Šalto vandens dušas, kasdieniai pasivaikščiojimai gryname ore. Taip pat niekada nepraleiskite apsilankymo pirtyje ar kitų organizmą grūdinančių užsiėmimų!

1. **Padės ir geras miegas**

Miegas gali būti ne tik grožiui, bet ir sveikatai. Moksliniai tyrimai rodo, kad geriau pailsėjęs žmogus yra atsparesnis ligoms! Taip nutinka todėl, kad miegant žmogaus organizmas išskiria medžiagas, itin reikalingas imuniteto stiprinimui. Be to, išsimiegojęs žmogus geriau susikoncentruoja, jo atmintis geresnė, todėl nepamirškite gerai pailsėti!

1. **Stresas – priešas numeris 1**

Kad ir kaip neįtikinamai skambėtų, bet stresas yra vienas stipriausių imuniteto griovėjų. Ilgą laiką užsitęsusi stresinė būsena sukelia ne tik emocinius, bet ir fizinius negalavimus. Atsiranda miego sutrikimai, kurie neleidžia žmogui gerai išsimiegoti, taip pat kiti fiziologiniai sutrikimai, pavyzdžiui, itin greitai užklumpantis fizinis nuovargis, padidėjęs kraujospūdis. Pajutęs tokius simptomus žmogus pasijaučia sušilęs, jam norisi atsilapoti paltą, o šaltas žiemos vėjas tik ir teieško, kur šilčiau įsitaisius!

1. **Kojas laikyk šiltai, o galvą – šaltai**

Sena lietuvių liaudies patarlė byloja, kad jei nori būti sveikas – turi rūpintis ir kojomis, ir galva. T.y. galvą laikyti šaltai – vengti jau apkalbėto streso ir be reikalo nesikarščiuoti,  o štai apie kojas kalbama kur kas tiesmukiškiau. Sakoma, jog visos peršalimo ligos atkeliauja peršalus kojas. Štai kodėl itin svarbu kokybiški drėgmės nepraleidžiantys batai, o juose – natūralios avies vilnos vidpadukai. Močiutės senovėje iškarpydavo susitraukusius vilnonius megztinius, tačiau šiais laikais tokia išeitimi susivilioti nesiūlau – jei norite, kad kojos būtų ne tik šiltos, bet ir sveikos, rekomenduoju naudoti [ortopedinius vidpadžius į batus](https://www.ortopedija.lt/parduotuve/busimoms-mamytems/viva-winter-zieminiai-ideklai-198-pedag/).

1. **Kelias į stiprų imunitetą, ne kitoks, nei į vyro širdį…**

Skiltelė česnako ir imbiero arbata – seniai žinomi, tačiau dažnai pamirštami, vaistai nuo visų ligų. Dar daugiau – tai ne tik vaistai, bet ir puikios prevencinės priemonės. Todėl įprastą juodą arbatą siūlau pakeisti šaltalankių ar imbierų su citrina, o cukrų keisti medumi. Verdant sriubą šliūkštelkite papildomą žiupsnį čili pipirų, o mėsą kuo dažniau keiskite daržovėmis.

Linkime kuo mažiau sirgti!