

Jak wzmocnić odporność

1. Stosuj odpowiednią dietę:

Powinno to być pięć lekkich posiłków w ciągu dnia. Dania muszą być bogate w witaminy, przede wszystkim wit. A, C i E. Należy jeść dużo warzyw i owoców (cenne dla organizmu są: marchew, szpinak, pomidory, czerwona papryka, brokuły, cytrusy). W zimie warto korzystać z warzyw mrożonych. Warto wprowadzić do diety świeży czosnek, który działa bakteriobójczo i zwiększa aktywność białych krwinek. Na należy zapominać o produktach mlecznych, jogurcie naturalnym z żywymi kulturami bakterii, oraz o węglowodanach złożonych (płatki zbożowe, pieczywo ciemne, pełnoziarniste, razowe). Cynk i miedź to pierwiastki, które są niezbędne do sprawnego funkcjonowania systemu odpornościowego. Znaleźć je można w rybach, owocach morza, jajach, roślinach strączkowych, pestkach dyni, wątróbce cielęcej.

2. Bądź aktywny fizycznie:

Wg lekarzy każdy z nas powinien ćwiczyć co najmniej 3 razy w tygodniu przez ok. 30-60 minut. Ćwiczenia należy dobierać tak, aby podczas ich wykonywania tętno osiągało wartość 180 minus wiek uderzeń na minutę.

3. Hartuj się:

Do najważniejszych czynników hartujących nasze ciało należą: powietrze, słońce i woda. Hartowanie usprawnia mechanizmy termoregulacji, dzięki czemu zimą lepiej tolerujemy spadki i wahania temperatury. Łatwiej obronić się wtedy przed infekcjami.

Hartowanie należy zacząć już w okresie niemowlęctwa o czym często rodzice zapominają i mają tendencję do przegrzewania dzieci. W okresie przedszkolnym warto by dzieci spędzały jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu. Nie możemy zapomnieć o podstawach: codzienne wietrzenie pokoju, utrzymywanie w mieszkaniu temperatury ok. 18-20 stopni. W ramach hartowania sprawdza się brodzenie w chłodnej wodzie. Napelnij nią wannę tak, by woda sięgała do połowy łydek. Po kilkunastu minutach stopy dobrze osusz i wymasuj (możesz użyć balsamu rozgrzewającego). Warto też zażywać "kąpieli powietrznych". To 5-10-minutowa gimnastyka w lekkim ubraniu i przy otwartym oknie. Temperatura w pomieszczeniu nie powinna być niższa niż 8 st. C. Warto też uprawiać regularne marszobieg lub długie spacerowanie nawet przy niskich temperaturach na zewnątrz.

4. Ubieraj się ciepło, ale unikaj przegrzania:

Najlepszy sposób to ubieranie się na tzw. cebulkę. Organizm nie lubi wychłodzenia, dlatego na spadek temperatury może reagować spadkiem odporności. Natomiast przegrzanie powoduje, że o wiele łatwiej łapiemy infekcje.

5. **Wysypiaj się:**

Dorośli człowiek powinien spać ok. 8 godzin. Organizm przemęczony jest podatniejszy na różnego typu infekcje.

6. **Zrelaksuj się:**

Stres i napięcia emocjonalne osłabiają odporność organizmu, ponieważ system odpornościowy jest powiązany z systemem nerwowym.

7. **Dbaj o kontakty towarzyskie:**

Badania wykazały, że system immunologiczny ludzi towarzyskich funkcjonuje o 20 proc. lepiej niż tych, którzy są zamknięci w sobie.

8. **Unikaj używek:**

Alkohol, papierosy, kawa niszczą witaminy i mikroelementy, które są antyoksydantami (unieszkodliwiają groźne dla systemu odpornościowego wolne rodniki).

9. **Pamiętaj o szczepieniach ochronnych:**

Dzięki szczepieniu w sytuacji kontaktu z drobnoustrojem, przeciwko któremu zostaliśmy uodpornieni, komórki układu immunologicznego bardzo szybko zaczynają produkować przeciwciała przeciwko temu drobnoustrojowi tak, że choroba się nie rozwija lub ma przebieg lekki. W ten sposób szczepienia ochronne chronią nas przed poważnymi, a nawet śmiertelnymi chorobami zakaźnymi pobudzając odporność swoistą organizmu

10. **Immunostymulacja:**

W aptekach dostępnych jest bez recepty wiele różnych preparatów, które mają za zadanie wzmacniać funkcje obronne naszego organizmu czyniąc je bardziej wydajnymi. Jednak, jak przy każdym leku, przed zastosowaniem go należy skonsultować się z lekarzem, który określi czy terapia taka jest wskazana i czy nie ma jednocześnie do niej przeciwwskazań zdrowotnych.

11. **Idź do sauny:**

Do sauny warto chodzić profilaktycznie, jednak w czasie infekcji lub gdy masz kłopoty z układem krążenia lepiej nie korzystać z niej. Panująca w niej wysoka temperatura podnosi nawet o 2-3 st. C ciepłotę ciała, a tego nie lubią ani wirusy, ani bakterie. Ponadto pocąc się, oczyszczamy organizm ze szkodliwych toksyn.

12. Korzystaj ze sprawdzonych domowych syropów:

- syrop czosnkowy

Utrzyj w moździerzu 30 niezbyt dużych ząbków czosnku. Zalej je sokiem z 3 cytryn i litrem przegotowanej, wystudzonej wody. Zakręć w słoju i odstaw na 3-4 dni w ciemne miejsce. Potem zażywaj profilaktycznie wieczorem łyżkę syropu. Uwaga! Czosnek obniża ciśnienie tętnicze krwi, dlatego hipotonicy powinni ostrożnie i z umiarem stosować syrop.

- syrop imbirowy

Pokrój w cienkie plastry kłącze imbiru wielkości piłki tenisowej. Plasterki zmieszaj z dwiema szklankami cukru, trzema łyżkami przegotowanej wody i łyżeczką octu winnego. Podgrzewaj na wolnym ogniu, stale mieszając i nie dopuszczając do wrzenia, do momentu, aż powstanie gęsty syrop. Ostudź i pij codziennie po jednej łyżeczce mikstury rano i wieczorem. Niestety, nie jest to przepis dla diabetyków.

- wino aloesowe

Wymieszaj ze sobą pół litra czerwonego półwytrawnego wina, 50 dag pokrojonych i zmiądzonych liści aloesu (bez kolców!), 50 dag miodu i ewentualnie sok z cytryny. Odstaw w zamkniętym naczyniu w ciemne miejsce na 4-5 dni. Przecedź i pij łyżkę wina 3 razy dziennie.

13. Wypróbuj akupresurę:

Według medycyny chińskiej w naszym organizmie są niewidoczne kanały przepływu życiowej energii. Jeśli na ich drodze powstają blokady, odporność słabnie. Żeby temu zapobiec, warto wykonywać 2-3 razy dziennie delikatny masaż newralgicznych punktów.

- Najważniejszym jest punkt tuż poniżej rzepki kolana. Jego masowanie sprawia, że zwiększa się produkcja białych ciałek krwi.
- Uciskanie punktu na zewnętrznej stronie dłoni w miejscu, gdzie kciuk odchyła się w bok, sprawia, że organizm lepiej broni się przed zarazkami.