

10 IMUNITETO STIPRINIMO ŽINGSNIŲ

Vaiko imuninė sistema yra sudėtingas mechanizmas, kurio efektyvumą lemia daugybės faktorių visuma, o visų pirma – sveika gyvensena:

Subalansuota mityba: pasirūpinkite, kad vaikas maitintųsi sveikai, pilnavertiškai ir taip gautų kuo daugiau imuninei sistemai būtinų medžiagų.

Poilsis ir miegas: pervargusio organizmo gynybinės funkcijos silpsta,



todėl vaikas turi gerai pailsėti ir išsimiegoti.

Dienos režimas: pastebima, kad vaikai, pradėję lankyti darželį, ima dažniau sirgti, nes turi paklusti nustatytai tvarkai, pakinta namuose buvę įpročiai, kurie vaikui užtikrindavo gerą savijautą.



Tad virusų siautėjimo metu nekeiskite vaiko dienos režimo.

Aktyvus laisvalaikis: leiskite laiką su vaiku aktyviai: judėjimas gerina kraujotaką ir suaktyvina visų organizmo sistemų darbą – taip pat ir tų, kurios dalyvauja organizmo apsaugoje. Tad 30 min. per dieną reiktų skirti fizinei veiklai.

Grūdinimas: aktyvus laisvalaikis gamtoje bet koku oru yra puikus grūdinimosi būdas.

Vitaminai: yra ryšys tarp atsparumo ligoms ir tam tikrų vitaminų ir mikroelementų trūkumo. Vitaminai A ir D imuninės sistemos veikloje dalyvauja tiesiogiai, padėdami aktyvuoti imunines T ir B ląsteles, kovojančias su ligų sukėlėjais ar bakterijomis. Todėl, kai šių vitaminų trūksta, ligos lengviau prilimpa, o sveikimo procesas – ilgesnis ir sunkesnis.



Natūralūs imuniteto stiprinimo būdai: česnakas, citrina, imbieras – liaudiškos imunitetą stiprinančios priemonės.

Daugiau meilės ir ramybės: gebėjimui nesirgti daug įtakos turi psichinė sveikata. Kai nervinė sistema sudirgusi, išsiderina ir fizinė žmogaus sveikata, pradedama sirgti ūminėmis ligomis, jos ilgiau užsitęsia.

Juoko terapija: juokiantis organizme žaibiškai padidėja antikūnų. Tad peršalimo sezonu žiūrimų filmų žanras turėtų būti komedijos 😊



Dažniau plaukite rankas: dažnas rankų plovimas apsaugo nuo daugybės ligų.