

Ruduo – metas, kuomet kūnas adaptuojasi prie vėstančių orų, matome vis mažiau saulės, o nuotaikos svyravimai darosi tokie pat įprasti kaip ir apniukęs dangus. Tuo pačiu metu vyksta svarbūs mūsų organizmų procesai. Svarbu nuolat rūpintis savo imunitetu, kuris tarsi skydas saugo visą kūną. Kuo mūsų imunitetas pajėgesnis, tuo greičiau ir paprasčiau susidoroja su ligų sukėlėjais. Tuo tarpu pasyvokas ir organizmo išteklių neturintis imunitetas leidžia ligai įsismarkauti ir tai gali lemti komplikacijas.



## **Pasitelkime natūralius būdus / metodus imunitetui stiprinti!**

Imunitetas nesusiformuoja per vieną dieną – tam turi atsinaujinti ląstelės, prisikaupti įvairiausių medžiagų, įvykti reikalingų baltymų sintezės ir kiti procesai. Imuniteto stiprinimas – nuolatinis darbas.

### **Fizinis aktyvumas**

Fizinė veikla gerina imuninės sistemos darbą. Mokslininkai nustatė, kad sportas įvairiais mechanizmais padeda apsaugoti nuo senėjimo išlaikydamas imuninės sistemos aktyvumą. Pasaulinės sveikatos rekomendacijos duomenimis bent 30 minučių per dieną turėtumėme užsiimti aktyvia fizine veikla.



Mitybos specialistai, treneriai rekomenduoja užkąsti 2 valandas prieš fizinę veiklą. Geriausiai rinktis neriebią ir nekeptą maistą, kad neapsunktumėte ir turėtumėte jėgų treniruotei. Prieš sporto treniruotę pasilepinkite sveikuolišku užkandžiu: vaisiais, daržovėmis, grūdinių kultūrų produktais ar liesais baltymais (žuvimi, vištiena, kiaušiniu).

### **Kokybiškas miegas**

Miego metu mūsų kūnas atsistato. Jis pailsi nuo streso (gaminama mažiau kortizolio ir adrenalino) ir tuo pat metu imuninė sistema gali geriau atsistatyti bei stiprėti. Suaugusiam žmogui rekomenduojama miegoti ne trumpiau nei 7 valandas ir laikytis paros režimo. Tai padeda sumažinti įvairiapusį stresą, kuris slopina imuninę sistemą ir skatina ją atsistatyti, veikti. Būtina turėti poilsio režimą ir jo laikytis.



### **Streso valdymas**

Ilgalaikis stresas alina kūną, kuris tampa nepajėgus kovoti. Išmokime kontroliuoti stresines situacijas, nusiraminti ir mažinti nerimą: skaitykime knygas, žiūrėkime filmus, klausykimės muzikos ar kt.



## Saugokime organizmo „vartus“



Nosis, akys ir burna – sistemos, per kurias virusai bando patekti į mūsų organizmą. Jei mūsų oda sveika, jos raginis sluoksnis patikimai apsaugo nuo ligos sukėlėjų. Gleivinės pažeidžiamos daug lengviau. Tiek mūsų burna, tiek nosis turi pirminius patikros ir apsaugos punktus – plaukelius, migdolus, kuriais sulaikomos bakterijos ar virusai. Nepamirškite tinkamos ir reguliarios kasdienės burnos higienos, valykite liežuvį liežuvio valikliu bent kartą per dieną, nes ant liežuvio gaurelių kaupiasi ir gyvena begalė bakterijų. Burnos sveikata glaudžiai susijusi su bendra organizmo savijauta. Reguliariai plaukite rankas su muilu.

## Mityba ir skysčių vartojimas

Virškinamojo trakto sveikata padeda pagerinti imuninės sistemos formavimąsi ir veiklą. Reguliariai valgykite daug skaidulų turintį augalinį maistą: daržovių, vaisių, riešutų, grūdų, žolelių, fermentuotų maisto produktų ir kt. Gyvūninės kilmės produktai taip pat reikalingi: mėsa, žuvis, kiaušiniai. Kasdien pusė lėkštės turėtų užimti daržovės. Žarnynui ypač naudinga gauti natūralių probiotikų turinčių produktų (raugintų kopūstų, kefyro, jogurto, rūgpienio, tofu (sojų varškės), kimčių (fermentuotų daržovių), česnako, imbiero ir kombučios.

Rekomenduojama kasdien suvartoti apie 1,5 l vandens. Skysčiai padeda kūnui „neišdžiūti“. Kai organizme pakanka skysčių, palaikomas normalus odos balansas, stiprėja pasipriešinimas bakterijoms ir virusams, sklandžiai vyksta virškinimo procesai, jaučiamės energingi. Labai naudingos žolelių arbatos, ypač žalioji, turinti antioksidacinių savybių.

## Vitaminai



Norint gauti vitamino D (saulės vitamino), reikėtų į mitybą įtraukti daugiau riebios žuvies (pvz., lašišos, silkės), kiaušinių. Šis vitaminas padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą ir kalcio koncentraciją kraujyje. Vitaminas D labai svarbus siekiant palaikyti normalią kaulų ir dantų būklę. Žuvyje gausu ir omega-3 riebalų rūgščių.

Vitamino C turime gauti kasdien su maistu. Rekomenduojame namuose nuolat matomoje vietoje laikyti citrusinių vaisių, o į salotas nepamiršti įpjaustyti saldžiosios paprikos, kurioje gausu šio vitamino. Jei mėgstate vandenį gardinti citrina, rekomenduojame gerti per šiaudelį – taip apsaugosite dantis nuo rūgšties poveikio.

Kviečiame įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bandant pasigaminti šioje skiltyje aprašytą sveikatai palankų patiekalą. Šis patiekalas ne tik lengvai pagaminamas, bet ir suteiks jūsų organizmui vitaminų ir maistinių medžiagų.

## Dalinamės rudenių kvepiančiu receptu - skanaukime rudeniškas gėrybes!

Ne paslaptis, kad burokėliai yra puikus vitamino C, skaidulų ir kalio šaltinis, todėl rekomenduojame iškepti šį pyragą, kuris ne tik naudingas imuniteto stiprinimui, gerina dantų būklę, bet yra ir labai skanus.



### Burokėlių ir varškės pyragaičiai



- 115 g nuluptų smulkintų virtų burokėlių
- 80 ml apelsinų sulčių
- 75 g visų grūdo dalių arba paprastų kvietinių miltų
- ¼ šaukšt. druskos
- 30 g nesaldintų kakavos miltelių
- 100 g pistacijų (nebūtina)
- 4 šaukšt. nesūdyto sviesto
- 50 g varškės
- 100 g medaus
- 3 didelių kiaušinių
- 2 a. šaukšt. vanilės ekstrakto
- 1 šaukšt. kepimo miltelių

### Eiga:

Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių. Kepimo formą (20 cm x 20 cm) ištepkite aliejumi ar sviestu. Į trintuvą sudėkite burokėlius, apelsinų sultis ir trinkite, kol masė taps vientisa (apie 30 sekundžių).

Atskirame inde sumaišykite kepimo miltelius, kakavos miltelius, druską. Į puodą įdėkite sviestą ir kaitinkite ant silpnos ugnies 4 - 5 minutes, pamaišykite, kad tolygiai ištirptų.

Į ištirpusią, atvėsusią masę įdėkite medų, varškę ir gerai išmaišykite. Vėliau sudėkite kiaušinius, burokėlių masę, vanilės ekstraktą ir gerai išmaišykite. Suberkite miltus, riešutus ir atsargiai išmaišykite.

Kepkite orkaitėje 25 - 30 minučių 180 laipsnių temperatūroje. Skanaus!

