

Kaip stiprinti imunitetą?

Prof. dr. Danielius Serapinas

1. Streso reguliavimas

Šiuo laikotarpiu siekiant papildomai nedidinti streso lygio rekomenduojama riboti naujienų apie COVID-19 infekciją skaitymą ar klausymą. Labai svarbu nepasiduoti panikai, agresijai, nepriekaištauti likimui ar visatai už išbandymus, nes daugelio pasaulyje vykstančių procesų mes negalime paaiškinti, nors jie gali turėti savo nematomą prasmę. Tiesiog pasistenkime tokioje situacijoje pasielgti kiek galima racionaliau ir protingiau kaip suprantame bei imkime priemonių ją įveikti. Daug kam gali suteikti stiprybės meditacija, malda, dvasingumo puoselėjimas. Labai tinka raminantys pratimai: lėtas gilus kvėpavimas (diafragminis kvėpavimas), Jacobson raumenų atsipalaidavimo technika, kai paeiliui įtemiami tam tikros kūno dalies raumenys.

2. Sveika mityba ir papildai

Ypač svarbu valgyti pakankamai vaisių ir daržovių, kad stiprintume organizmo atsparumą. Verta paminėti naujausią Liping Cheng tyrimą, publikuotą 2020 m. vasario mėn. žurnale *Preprints*, kuris parodė, kad citrusiniai vaisiai (ypač apelsinai) turi unikalių savybių reguliuoti imunitetą. Būtent citrusuose esanti medžiaga hesperidinas ir blokuoja AKF2 receptorius taip stiprindama priešvirusinį imunitetą.

Taip pat ypač svarbus pakankamas vitamino C bei mineralo cinko kiekis maiste. Šiuo metu virusų prevencijai rekomenduojama kasdien vartoti maisto produktų, turinčių daug vitamino C bei cinko, arba netgi papildų su šiais komponentais. Ypač vertas dėmesio imuniteto stiprinimui augalas Japoninis pelėvirkštis (*Polygonum cuspidatum*), kurio sudėtyje yra antioksidantas transresveratrolis bei emodinas.

3. Miegas

Miegas ypač svarbus imunitetui ir viso organizmo regeneracijai. Šiuo periodu būtina miegoti ne mažiau kaip 7-9 valandas per parą. Bent 1,5 val. prieš miegą nenaudoti kompiuterio, mobiliųjų telefonų, nes mėlyna šviesa žmogaus smegenyse slopina miego hormono melatonino gamybą.

4. Fizinis aktyvumas

Fizinio aktyvumo metu skatinamas organizmo teršalų – laisvųjų radikalų - valymas, aktyvuojamas fermentas telomرازė telomerų ilginimui ir organų regeneracijai, skatinamas imunitetas, slopinami uždegiminiai procesai. Bent 30 min. fizinio krūvio per dieną 5 dienas savaitėje yra puikus “vitaminas” sveikatai.

5. Bendravimas

Socialinis atsiribojimas, žinoma, yra efektyviausia priemonė infekcijos plitimo prevencijai, tačiau turi ir savo trūkumų, nes apriboja bendravimą. Todėl nepamirškite dažniau paskambinti savo artimiesiems, ypač vyresnio amžiaus žmonėms. Užtikrinkime, kad artimieji, vyresni nei 65 m. patys neitų į parduotuvę ar vaistinę. Nueikime už juos. Prisiminkime, kad šiuo metu ir virtualus bendravimas skatina teigiamas emocijas bei tuo pačiu stiprina imunitetą.