

Mit tehetünk immunrendszerünk megerősítéséért?

Minden évszakban megtörténhet velünk, hogy legyengül az immunrendszerünk. E csodálatos védelmi rendszer legyengüléshez bőven elegendő, ha túlterhelődünk a munkahelyen, nem pihenünk eleget, nem táplálkozunk megfelelően. A téli időszakban azonban még nagyobb nyomás alá kerülhet az immunrendszer a hideg időjárás, a napfény hiánya és a hiányos táplálkozás miatt.

Az **immunrendszer** szervezetünk egyik legfontosabb szabályozója, a megerősítéséhez bizonyos egészségügyi alapelveket pontosan be kell tartanunk. A következőkben arról írunk, hogyan erősíthetjük meg immunrendszerünket természetes módszerekkel.

Legelőször is fontos az *ideális étrend* kialakítása. Javasoljuk a teljes növényi alapú étrendet vitamindús friss zöldségekkel, gyümölcsökkel. Együnk sok hagymát, fokhagymát, sárgarépát, céklát, leveles zöldségeket, paprikát.

A gyümölcsök közül részesítsük előnyben az almát, körtét, szőlőt, illetve a citrusféléket (citrom, narancs, mandarin, grapefruit).

A táplálkozás tekintetében az immunrendszer gyengesége két irányból eredhet. Egyrészt megtörténhet, hogy túl sok káros anyagot viszünk be, és ezzel kimerítjük a szervezetünket. Másrészt probléma lehet, hogy valamilyen hasznos tápanyag szintje lecsökken. Ez általában az A-, C-, E-, D- vitaminok, folsav, az ásványi anyagok közül pedig a vas, kalcium, magnézium, cink hiányát jelenti.

A hideg évszakban a raktározásra áll át a szervezetünk, ezért még inkább fontos, mit viszünk be. Ne felejtsük el, hogy az emésztés energiaigényes folyamat. A zsíros ételek fogyasztása kifárasztja a szervezetünket, és tovább gyengíti immunrendszerünket. Igyekezzünk csökkenteni a káros anyagok bevitelét a szervezetünkbe.

Fogyasszunk kevesebb feldolgozott, illetve finomított összetevőket tartalmazó élelmiszert, teljességgel mellőzzük a kristálycukor használatát. Édesítés céljából használjunk aszalt gyümölcsöket, sztéviát, vagy esetleg mézet, mértékkel. Próbáljunk minél több antioxidánst bevinni a szervezetbe: fogyasszunk zöldturmixokat, hiszen ezeknek magas a klorofilltartalmuk. Készítsünk ún. „energia-bombákat”: darált tökmagot és kendermagot, száraz búzacsírt keverjünk össze kevés sörélesztőpehellyel, és ezt fogyasszuk például salátánkra szórva. Igyunk rendszeresen paradicsomlevet egy kis olívaolajjal (a magas likopintartalma miatt).

Tartsunk sárgarépa- és céklalé kúrát: 3 hétig igyunk meg naponta egy pohárral étkezés előtt fél órával.

Változatos étrend mellett nem szükséges táplálékkiegészítőket fogyasztanunk, de ha úgy érezzük, hogy a változtatások ellenére továbbra is gyengék és kimerültek vagyunk, akkor kúraszerűen alkalmazzuk ezeket. Részesítsük előnyben a természetes táplálékkiegészítőket, az ún. sűrített élelmiszereket (pl. homoktövis-sűrítmény). Szintetikus készítmények mellé is javasolt a természetes forrás.

Néhány példa:

1. Kasvirág (Echinacea) tea fogyasztása 2-3 hétig.
2. C-vitamin (aszcorbinsav) citromlével és almalével 1-2 hétig.
3. Sárgarépa- és céklalé kúra 3 hétig. Tapasztaljuk, hogy jobb lesz a keringés, energiával töltődünk fel, szebb lesz a bőrünk, javulhat a látásunk.
4. Piros szőlőmagőrlemény 2-3 hétig gyümölcsturmixba keverve.
5. Homoktövislé fogyasztása 2-3 hétig (vízzel hígítva).
6. Propolisz, méhpempő 2-3 hétig, kiváló immunerősítő.
7. Búzafehérje 2-3 hétig.

- Amilyen egyszerű, olyan hatékonyan megerősíti a szervezetet a vízivás. Minden tízpercben fogyasszunk el egy pohár vizet, egy órán keresztül. A vizet kiválthatjuk natúr gyógyteával is. Nagyon hatékony immunerősítő gyógyteák a kasvirág, La Pacho, ginzeng, gyömbér, borsmenta, oregánó és rozmaring teák.
- Mértékletesen mozogjunk 20-30 percen keresztül. A mozgás hatására megnövekedik a fehérvérsejtek száma és aktivitása. Vérvétel is kimutatja, hogy a fehérvérsejtek száma 50%-kal is megnövekedhet a mozgás hatására. Fontos, hogy nem szabad gyorsan, intenzíven futni, az ugyanis inkább lecsökkenti testünk energiáját.
- A napozás is fontos tényező, a napsugarak ultraibolya sugárzása megöli a mikroorganizmusokat és serkenti az immunrendszer működését. Ezt a gyógymódot tiszta, napsütéses napokon tudjuk gyakorolni, akkor fejt ki ugyanis a legjobban a hatását.
- Fontos része az immunerősítésnek a pihenés. Próbáljunk minél többet aludni, vagy legalábbis csukva tartani a szemünket. A becsukott szem az agyat és az elmét egyaránt pihenteti. A szem behunyásának pillanatában átáll az agy a gyógyító ritmusra, amelynek rögtön vége szakad, amint a szemünket kinyitjuk. Ez a ritmus tulajdonképpen megtisztítja az agyat a „negatív töltésektől”. A szemek aktivitása késlelteti a regenerálódást, és a negatív befolyásoktól való megszabadulást.
- Töltsünk minél több időt kint a szabadban, lélegezzünk mélyeket, ezáltal is erősíthetjük immunrendszerünket.
- Ha mindezekre odafigyelünk, akkor elkerülhetjük azt, hogy immunrendszerünk legyengüljön.

Eleki Életmódközpont

+3620 235 6428

www.elekieletmodkozpont.hu

