

## Turinys

Pratarmė.....	9
Ko mūsų maiste trūksta, o ko per daug.....	12
Organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyra.....	17
Fermentai.....	19
Vandens svarba.....	20
Vitaminai ir mineralinės medžiagos.....	21
Laisvieji radikalai ir antioksidantai.....	24
Žuvų taukai.....	25
Kad vaikutis gimtų sveikas: būsimos mamos mityba.....	30
Virškinimo sutrikimai.....	34
Mitybos svarba.....	36
Žarnyno veikla.....	38
Žarnyno bakterijos. Probiotikai ir prebiotikai.....	42
Rėmuo.....	44
Vaistiniai augalai virškinamojo trakto ligoms gydyti.....	49
Kaip įveikti stresą.....	52
Streso priežastys ir simptomai.....	53
Ilgalaikio streso pasekmės.....	54
Keletas patarimų.....	55
Kaip išvengti pavasarinio nuovargio.....	60
Būtiniausi vitaminai energijai palaikyti.....	65
Kofermentas Q10.....	69

Magnis .....	70
Sėmenys ir sėmenų aliejus .....	75
Apie skausmą ir jo malšinimą .....	78
Lėtinis ir ūminis skausmas.....	80
Kaip malšinti skausmą.....	81
Vaistai nuo skausmo.....	83
Galvos skausmai .....	83
Neurostimuliacija galvos skausmui gydyti.....	85
Apie uždegiminius procesus ir jų gydymą.....	86
Vaistai nuo uždegimo .....	89
Fermentų terapija .....	91
Šaltojo sezono ligos.....	94
Kaip sustiprinti imunitetą.....	95
Medus ir kiti bičių produktai.....	101
Kaip įveikti peršalimą .....	102
Virusinė kvėpavimo takų infekcija .....	103
Gripas .....	104
Kai vaikas karščiuoja.....	107
Nosies ir gerklės sausumas.....	109
Sloga.....	114
Gerklės skausmas .....	116
Faringitas.....	117
Kosulys .....	121
Ūminis bronchitas.....	123
Antibiotikai.....	126
Šiltojo sezono netikėtumai.....	128
Saule mėgaukimės saugiai.....	129
Kaip apsisaugoti nuo žarnyno infekcijų.....	132
Odos ir nagų grybelis.....	135

Kraujotakos sutrikimai.....	140
Kraujotakos svarba.....	141
Jei sutriko širdies ritmas.....	142
Padidėjęs kraujospūdis.....	148
Kraujo mikrocirkuliacijos sutrikimai.....	152
Kad kojos būtų lengvos.....	156
Insulto, infarkto ir kitų ligų profilaktika:	
kvėpavimo treniruotės.....	161
Gudobelės – gerai širdies sveikatai .....	164
Ginkmedžiai ir amalai.....	167
Dėlių terapija.....	168
Apie šlapimo nelaikymą .....	170
Ne tik fizinė problema .....	171
Negalavimo priežastys.....	172
Profilaktinės priemonės .....	173
Šlapimą sugeriančios priemonės .....	174
Kaip padėti sąnariams.....	176
Tausokite sąnarius .....	177
Osteoartritas.....	179
Bendrieji patarimai sergantiems osteoartritu .....	182
Kaip gydyti osteoartritą .....	185
Kvėpavimo treniruotės ir sąnariai .....	187



## Kaip sustiprinti imunitetą

Padažnėjusios peršalimo ligos – nusilpusios imuninės sistemos požymiai. Sloga ar gerklės skausmu prasidėjęs paprastas peršalimas pereina į bronchitą, sinusitą, ausų uždegimą. Imuninės sistemos silpnumą rodo dažnas ilgai besitęsiančios slogos pasikartojimas, lūpų pūslelinės, silpnumas, greičiau atsirandantis nuovargis, ilgas žaizdų gijimas, depresija.

Imunitetą silpnina:

- netinkamas gyvenimo būdas: psichologinis ir fizinis pervargimas, nuolatinis nuovargis, stresas, įtampa, panika, nerimas, baimė, kitos neigiamos emocijos,
- vitaminų, mineralų ir antioksidantų trūkumas ar didesnis jų poreikis,
- žalingi įpročiai: rūkymas, alkoholis,
- ilgalaikis buvimas ankštose ir tvankiose patalpose, nepakankamas buvimas gryname ore,
- nejudrus gyvenimo būdas, fizinio aktyvumo ir judėjimo stoka,
- miego trūkumas.

### **Ar žinote, kad...**

*Imunitetas – organizmo gynybos mechanizmai prieš bakterijas ir svetimkūnius, bandančius patekti į organizmą. Tai mūsų atsparumas ligoms.*

Protingiausia išeitis – imuninę sistemą ir visą organizmą stiprinti iš anksto, kad, atėjus peršalimo ligų sezonui, išliktume sveiki ir gyvybingi, kad mūsų organizmas būtų stiprus ir sugebėtų apsisaugoti nuo ligų.

### Paprasta ir veiksminga

Kuo daugiau teigiamų emocijų, juoko, šypsenų, optimizmo, dainų – ir galėsite džiaugtis stipriu imunitetu. Jį stiprina išsiskiriantys laimės hormonai – endorfinai.

- Norint padidinti organizmo atsparumą, reikia *laikytis darbo ir poilsio režimo*, išsimeginti, nepervargti, vengti stresinių situacijų, triukšmo, lėtinio nuovargio, pailsėti, esant reikalui mažinti darbo krūvį. Patyrus stiprų stresą smegenyse išsiskiria labai nuodinga medžiaga – noradrenalinas, beveik nenusileidžiantis gyvatės nuodams. Jis yra vienas iš ligų sukėlėjų.
- Būtina *bent minimaliai sportuoti*, kuo daugiau aktyviai ilsėtis, vaikščioti – ypač dieną, esant natūraliai šviesai, palaikyti normalią fizinę organizmo būklę, daugiau būti gryname ore, vengti ilgo sėdėjimo prie televizoriaus ar kompiuterio.
- Svarbu *tinkamai ir sveikai maitintis*, kad mityba būtų tinkamai subalansuota, kartu reikėtų kontroliuoti antsvorį, vengti saldaus ir riebaus maisto.
- Reikia gerti *pakankamai skysčių* – dažniau gerti sultis, ypač burokėlių, morkų, pomidorų ir kitų daržovių, taip pat apelsinų, granatų, vynuogių, ir vaistažolių arbatas (čiobrelių, jonažolių). Ypač vertinga žalioji arbata dėl joje esančių antioksidantų.
- Moksliniais tyrimais patvirtinta, jog imuniteto aktyvumui ypač svarbu, kad organizmui nestigtų *vitaminų, mineralinių ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų bei antioksidantų* (daugiau apie šias medžiagas skaitykite skyriuose „Ko mūsų maiste trūksta, o ko per daug“, p. 21–25, „Kaip išvengti pavasarinio

nuovargio“, p. 61–77). Organizmo energijai palaikyti šaltuoju metų laiku reikia dar daugiau mineralinių medžiagų ir vitaminų. Todėl būtina valgyti daug daržovių ir vaisių (ypač šviežių), rekomenduojama vartoti ir maisto papildų. Šiuo metų laiku patartina profilaktiškai vartoti imunitetą gerinančių priemonių – ypač vitamino C ir bioflavonoidų, sustiprinančių vitamino C veiksmingumą.

- Imuninę sistemą gerina daugelis *vaistinių augalų*, nuo seno vartojamų liaudies medicinoje. Jų galima vartoti tiek profilaktiškai, tiek ir susirgus.
- Be to, imunitetui stiprinti svarbus *beta gliukanas* (jo yra avižose, mielėse), riebalų rūgštys *omega-3* (yra sėmenyse ir sėmenų bei rapsų aliejuje, riešutuose, jūrų žuvyse, žuvų ir ryklių taukuose).
- Labai svarbu vartoti ir *prebiotikų*, nes jie skatina gerųjų žarnyno bakterijų vystymąsi, detoksikuoja organizmą, stiprina imunitetą, ir *probiotikų* (gerųjų bakterijų).
- Svarbu reguliariai vartoti *fermentuotus pieno produktus*, ypač pieno išrūgas, jogurtą, kefyrą, *bičių produktus* (bičių pienelį, žiedadulkes, bičių duonelę, bičių pikį).
- Peršalimo ligų prevencijai svarbi ir *asmens higiena*. Būtina apriboti kontaktą su ligoniais. Ypač svarbi rankų higiena – rekomenduojama kuo dažniau jas plauti ir neliesti veido neplautomis rankomis. JAV buvo atliktas tyrimas: 40 000 jūrų laivyno kareivių buvo liepta plauti rankas penkis kartus per dieną. Sergančių kvėpavimo takų ligomis tarp jų sumažėjo 45 procentais.

#### **Ar žinote, kad...**

*Pačios galingiausios organizmo gynybinės funkcijos sutelktos žarnyne. Norint sustiprinti imunitetą, būtina laikytis žarnyno neužteršiančios mitybos – daugiau vaisių ir daržovių, mažiau gyvūninės kilmės maisto.*

Stipri imuninė sistema saugo nuo pavojaus susirgti užkrečiamosiomis ligomis. Bandymai vaistais naikinti patogenus galiausiai baigiasi pralaimėjimu. Patikimiausias būdas įveikti ligas – stiprinti imuninę sistemą.

### Paprasta ir veiksminga

Vienos seniausių efektyvių priemonių kovai su peršalimo ligų sukėlėjais – česnakai, svogūnai, krienai, ridikai, salierai. Šiuose augaluose gausu fitoncidų – augalinių antibiotikų.

Prisiminkite: visada lengviau išvengti ligos, o ne ją gydyti. Pajutę pirmus peršalimo ar kitos ligos požymius kuo anksčiau pradėkite naudoti natūralias gydymo priemones.

*Imunitetą stiprinančios priemonės nepakeičiamos ir jau susirgus.* Juk žmogaus organizmas pasveiksta tik tada, kai jo imuninė sistema įveikia virusus, bakterijas ar kitus ligos sukėlėjus.

## IMUNITETUI SVARBIAUSI VITAMINAI

A		
Kepenys	Morkos	Žuvų taukai
Beta karotenas (vitamino A provitaminas)		
Moliūgai	Pomidorai	Žirneliai
Morkos	Špinatai	
B grupės vitaminai (ypač B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>12</sub> , folio rūgštis)		
Žalios lapinės daržovės	Daiginti grūdai	
<i>Taip pat žr. lentelę p. 63.</i>		
C		
Citrusiniai vaisiai	Rauginti kopūstai	Špinatai
Juodieji serbentai	Svogūnai	Žalios lapinės daržovės
Paprikos	Spanguolės	
Putinų uogos	Šermukšnių uogos	