

Kasmet rudenį, žiemą ir net ankstyvą pavasarį peršalimas užklumpa ir mažuosius, ir suaugusiuosius. Priminsime, į ką svarbu atkreipti dėmesį siekiant apsisaugoti nuo infekcijų. **Sveikata galima rūpintis įvairiais būdais: mityba, miegu, fiziniu aktyvumu, patalpų vėdinimu, rankų plovimu ir geros psichikos sveikatos palaikymu.**

Apsisaugokime nuo peršalimo ligų:



Medus

Naudingas **vitaminais ir antibakterinėmis medžiagomis**. Bitės prirenka įvairių žiedų medaus, tačiau patys vertingiausi yra šie: **liepžiedžių** (kvėpavimo takams), **kiaulpienių** (šlapimo ir virškinimo sistemai), **akacijų** (virškinimo ir žarnyno sutrikimams), **lipčiaus** (viršutinių kvėpavimo takų profilaktikai). Vartokime saikingai - iki 10 proc. visos dienos kalorijų normos).



Žuvų taukai

Naudingi dėl nesočiųjų riebalų rūgščių omega-3 (DHR ir EPR), omega-6, A ir D vitaminų gausos. Gaminami iš menkių kepenų aliejaus koncentrato, tačiau nepamirškime, kad šių medžiagų **galima gauti iš žuvies** (lašišos, menkės, skumbrės, silkės ir kt.).



Vitaminas C

Stiprina imuninę sistemą ir skatina kolageno gamybą. Daugiausiai yra **žaliojoje aitriojoje paprikoje, geltonojoje saldžiojoje paprikoje, juoduosiuose serbentuose, čiobreliuose, petražolėse, lapiniuose kopūstuose, brokoliuose, briuselinuose kopūstuose, kiviuose, citrusiniuose vaisiuose, braškėse.**



Vitaminas D

Stiprina imunitetą, gerina nuotaiką, mažina psichinių ir širdies ligų riziką. Jo gausu riebioje **žuvyje ir jūros gėrybėse** (lašišoje, skumbrėje, silkėje, tune, krevetėse ir kt.), jautienos ir menkės kepenyse, kiaušinio trynyje bei organizmas pasigamina pats per saulės spindulių veikiamą odą.



Česnakai

Padeda kovoti su virusais, bakterijomis, parazitais, **vartojami nuo uždegimo, mažina cholesterolio lygį kraujyje.**



Ežiuolė

Padeda kovoti su įvairiomis infekcijomis ir virusais, mažina nerimą, reguliuoja cukraus lygį kraujyje, turi daug antioksidantų. **Ežiuolės žiedus galima naudoti arbatai arba padažų gamybai.**

Miego svarba:

Miegas padeda stiprinti emociją ir fizinę sveikatą bei apsaugo nuo įvairių ligų, kurios gali pasireikšti dėl poilsio trūkumo.



Miego poreikis pagal amžių:

- **1–3 m. vaikams** – 11–14 val.;
- **3–5 m. vaikams** – 10–13 val.;
- **6–12 m. vaikams** – 9–12 val.;
- **13–18 m. jaunuoliams** – 8–10 val.;
- **suaugusiesiems** – 7–8 val.

Kokybiško miego patarimai:

- **laikytis režimo** (eiti miegoti tuo pačiu laiku);
- 2 valandas prieš miegą **vengti leisti laiką prie ekranų, neužsiimti aktyvia veikla ir nebevalgyti**;
- **vėdinti** miegojimui skirtą patalpą.

Fizinis aktyvumas:

Fizinis aktyvumas teigiamai veikia ne tik kvėpavimo sistemą, bet ir visą kūną. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja kasdien užsiimti vidutinio ir aukšto intensyvumo fizine veikla:

- **vaikams** ne mažiau nei 60 min. kasdien;
- **suaugusiesiems** ne mažiau kaip 30 min. 5 kartus per savaitę.



Būtina prisiminti, kad fizinis aktyvumas reikalingas ne tik sveikatai stiprinti. Įrodyta, kad fiziškai aktyvūs žmonės turi didesnę savivertę ir mažiau žalingų įpročių.

Grūdinimasis:

Sveikatos specialistai rekomenduoja pradėti grūdintis nuo 4–5 m. Būtina nepamiršti, kad grūdinimasis teikia pastebimos naudos tik tuo atveju, jeigu skiriama pakankamai laiko poilsiui, rūpinamasi sveikatai palankia mityba, užtikrinamas tinkamas fizinis aktyvumas ir leidžiama daug laiko gryname ore.

Grūdinimosi būdai:

- **kontrastinis dušas:** žmogus apliejamas vandeniu vis keičiant karšto ir šalto vandens sroves (ryte arba nevalgius / praėjus bent 1 valandai po valgio);
- **vaikščiojimas basomis** (šiltuoju metų laiku): vaikščiojimas drėgna žole (kojos turi būti šiltos);
- **maudynės** (pradėti šiltuoju vasaros metu, kai oro temperatūra lauke yra 20 laipsnių šilumos, vandens – 23 laipsniai šilumos, nevėjuota): maudynių trukmė iki 3 min.;
- **pirtis:** gerinama kraujotaka. Geriausia šį metodą derinti su šaltu vandeniu. Kiekvieno užėjimo į pirtį laikas priklauso nuo pirties tipo. Pagrindinė taisyklė – neužsibūti pirtyje per ilgai, nes galima pasijusti silpnai, gali pradėti svaigti galva ar net pykinti.



Patarimai:

- grūdinimąsi rekomenduojama pradėti **šiltaisiais metų sezonais**;
- grūdinimosi būdai turi **sukelti malonias emocijas** – priešingu atveju galime savo sveikatai pakenkti. Stiprindami organizmą nepersistenkite – per ilgas procedūros laikas gali sukelti nemalonius simptomus (įsiklausykite į savo organizmą).
- **Rekomenduojama** grūdintis tik esant sveikiems.

Patalpų vėdinimas:

Tinkamas patalpų vėdinimas padeda apsisaugoti nuo virusų. Pagrindinės taisyklės:

- **dažnumas:** bent 2 kartus per parą (ryte ir vakare). Ypač nepamirškite vėdinti rūšio, virtuvės, sanitarinių mazgų dėl rizikos įsiveisti pelėsiui;



- **trukmė:** nuo kelių iki 20 min. (vėdinant reikia nebūti kambaryje, vėdinti reikia plačiai atvėrus langus, kad atsirastų skersvėjis);
- **drėgmė ir temperatūra:** rekomenduojama patalpoje palaikyti 35–60 proc. drėgmę, kaip alternatyvą drėgmei palaikyti galima naudoti oro drėkintuvus. Patalpų temperatūra turėtų būti 18–22 laipsniai šilumos;
- **papildoma rekomendacija:** jei įmanoma, stenkitės gyvenamosiose patalpose nelaikyti ką tik išskalbtų skalbinių, kad nesusidarytų per didelė kambario drėgmė.

Rankų plovimas:

- **trukmė:** 40–60 sekundžių;
- **vandens temperatūra:** vėsus, ne per šiltas ir ne per šaltas;
- **muilo naudojimas:** namuose – kietas, viešose vietose – skystas.
- **rankų plovimo seka:**



1. Rankas sudrėkinkite tekančiu vandeniu.



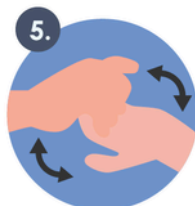
2. Ant rankų užlašinkite nedidelį kiekį skysto rankų muilo.



3. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite išorines ir vidines rankų puses, riešus apie 20 s.



4. Trinkite tarpupirščius, vidines ir išorines delnų puses.



5. Sukamaisiais judesiais trinkite sulenktus ir suglaustus pirštus kitos rankos delne.



6. Sukamaisiais judesiais trinkite nykščius.



7. Kruopščiai trinkite pirštų galiukus, panages.



8. Rankas nuplaukite tekančiu vandeniu, kad pašalintumėte muilą.



9. Rekomenduojama rankas šluostyti vienkartinio popieriniu rankšluosčiu ar servetėle.



10. Tuo pačiu popieriniu rankšluosčiu užsukite vandens čiaupą.



11. Išmeskite popierinį rankšluostį į sandarią šiukšlių dėžę.

Stiprinkime organizmą visapusiškai visus metus!