



# ELSŐSEGÉLY AZ IMMUNRENDSZER HELYREÁLLÍTÁSÁHOZ



Impresszum - Szabados Pál: Elsősegély az immunrendszernek

Testszerviz® - bejegyzett védjegy – [www.testszerviz.hu](http://www.testszerviz.hu)

Ügyvezető: Burget Péter

Felelős kiadó: Testszerviz Prémium Kft., 1108 Budapest, Mádi utca 200.,  
[www.testszerviz.hu](http://www.testszerviz.hu)

Design és tördelés: Bogyó Péter – [www.bogyopeter.hu](http://www.bogyopeter.hu)

Minden jog fenntartva © 2020.

A Testszerviz védjegyoltalom alatt áll. Bármilyen anyag sokszorosítása kizárólag a Testszerviz írásos engedélyével történhet. Minden jog fenntartva.

# BEVEZETÉS

Ez a Testszerviz® által összeállított füzet egy erősebb immunrendszer kialakításához nyújt segítséget.

Ez a füzet nem tekintendő táplálkozási tanácsadásnak, a benne olvasható információ az Olvasó látókörének a szélesítésére szolgál.

Az itt olvasható információ közreadásának nem célja a szakszerű egészségügyi ellátás vagy orvosi kezelés helyettesítése, kiváltása semmilyen körülmények között sem.

Ha az Olvasónak egészségügyi gondjai, testi-lelki panaszai vannak, akkor javasoljuk számára a szakszerű orvosi ellátás vagy más egészségügyi szakember segítségének az igénybevételét. Ha az Olvasó jelenleg is rendszeres orvosi kezelés vagy egészségügyi ellátás alatt áll, akkor az itt olvasható információk alkalmazása előtt kérje ki kezelőorvosa vagy más, vele kapcsolatban álló egészségügyi szakember véleményét és iránymutatását.

Amennyiben az Olvasó az orvosától vagy a vele kapcsolatban álló egészségügyi szakembertől táplálkozási vagy étrendi előírást kapott, akkor az itt olvasható információkat a kapott előírás alkalmazása mellett, azzal összhangban kell alkalmaznia a fennálló kezelés sikerére érdekében.

Ebben a kiadványban közreadott információk alkalmazása vagy nem alkalmazása kizárólag az Olvasó felelőssége és lehetősége a saját

jobb életminőség elérése érdekében.

Ezt a tájékoztató kiadvány a Testszerviz szellemi terméke.

Ha úgy érzi, hogy a kiadványunk olvasása közben segítségre van szüksége, akkor kérjük szépen írjon nekünk a [testszerviz@testszerviz.hu](mailto:testszerviz@testszerviz.hu) e-mail címre.

Burget Péter  
Testszerviz® Alapító

Szabados Pál  
a Testszerviz® Könyvek szerzője

# MAXIMALIZÁLD AZ IMMUNRENDSZERED EREJÉT!

A jelenlegi helyzetben a következő tudnivalók alkalmazásával maximalizálhatod az immunrendszered hatékonyságát.

- 1. A hatósági rendszabályok betartása.**
- 2. Rendszeres szappanos kézmosás, és az általános higiéniai előírások betartása, a környezet gyakori takarítása le- vagy felmosása fertőtlenítő tisztítószerrel.**
- 3. Étrendi változtatások**
- 4. Alvás és pihenés**
- 5. Rendszeres testmozgás**
- 6. Rendszeres elfoglaltság, otthoni munka**

Úgy éreztük, hogy a 3-6. pontról kevés szó esik, így ezeket a következő oldalakon részletesebben kifejtjük.

# ÉTRENDI VÁLTOZTATÁSOK

Az immunrendszer erősítése olyan tápanyagokkal, amik zöldségekben, gyümölcsökben vagy más, vitaminokban és ásványi anyagokban dús ételekben vannak. Ha az itt javasolt ételek vagy élelmiszerek valamelyikére igazoltan allergiás vagy, illetve valamelyik fogyasztása emésztési panaszokat okoz neked, vagy a kezelőorvosod nem javasolja, akkor azt természetesen ne add, keress helyette olyat a javaslatok közül, amit bátran megehetsz.

## **Szénhidrátok**

A szénhidrátok egyszerű vagy összetett cukrok, mint a kristálycukor vagy a keményítő, ami a gyökérzöldségekben, a gumókban, a burgonyában és a rizsben van. Ilyen szénhidrátforrások még a lisztekből vagy lisztekkel készült ételek is.

Kerüld a gyorsan felszívódó ételek, iparilag feldolgozott élelmiszerek vagy készételek fogyasztását, mert ezek összetételük miatt gyorsan megelemlik a vércukorszintet, ami együtt jár az inzulin nevű hormon megemelkedett szintjével is. Ez pedig akár 5 órára lecsökkenti az immunrendszered védekezőképességét.

Milyen ételek csökkentendők nagy mértékben, vagy akár kerülendők? Elsősorban minden olyan étel, amit lisztből készítettek, ilyenek a tészták, kenyerek, pizzák. Ezután minden olyan étel, ami pürésítve készül, ilyen a burgonya vagy édesburgonya püré vagy más zöldség-

püré.

Ezekben az ételekben és élelmiszerekben nagyon magas az emésztőnedvek számára könnyen feldolgozható keményítő, ami gyorsan felszívódik.

Az előbb említett ok miatt nem javasoltak a gyümölcspürék, lekvárok és főzött kompótok se.

Ugyanide tartoznak még a gyümölcslevek, és más közismert üdítő italok, illetve az alkoholmentes sör is.

### **Kerüld az alkoholos italokat, bort, sört, pálinkát stb.!**

Helyettük igyál tiszta vizet vagy főzz teát, kamilla, gyömbér felhasználásával, vagy készíts gyümölcssteát.

A koffeintartalmú fekete teából vagy kávéból tarts mértéket, naponta legfeljebb 2-3 csészével ihatsz ezekből.

### **Mit egyél? Mit vásárolj be? És miből készítsd el az ételeidet?**

Ilyenkor a legfontosabb szénhidrátforrások a következők: nyers leveles saláták és más nyers zöldségek.

Készíts belőlük minden étkezésre egy nagy adag salátát, ami nem összevágott uborka, paradicsom vagy paprikából, hanem zöld levelekből áll. Ilyen alapanyag lehet például a fejes saláta, madársaláta és hasonló más leveles saláták, otthon készült salátaöntettel. A salátaöntethez felhasználhatsz olívaolajat vagy más hidegen sajtolt növé-nyi olajat, és/vagy kevés natúr joghurtot. Sózd meg az öntetet, hogy jó íze legyen a salátádnak.

Ne vegyél előre elkészített cukrozott vagy ízfokozóval és más adalékanyaggal elkészített salátaöntetet!

Erre a salátára reszelhetsz nyers sárgarépat, céklát vagy más gyökér-zöldséget a kedved szerint.

Vegyél mélyhűtött konyhakész zöldségeket, például karfiolt, bimbós kelt, brokkolit, zöldbabot. Természetesen ezeket a zöldségesnél vagy az élelmiszerboltok megfelelő pultjairól is megveheted.

Jó szénhidrátforrás még a rizs, köles vagy hajdina is. Ha megteheted, akkor a hagyományos, búzalisztes tészták helyett vehetsz kölesből vagy más gluténmentes gabonából készült tésztákat is. Azonban az is igaz, hogy ezekből ne egyél egyszerre nagy adagot, mert akkor lehet, hogy növekedni fog a testsúlyod. Ugyanez igaz arra is, ha kukoricalisztből készítesz ételt magadnak, vagy ilyen gluténmentes tésztákat, szendvics alapot vagy puffasztott rizst eszel.

Ezeket az ételeket hetente csak kevés alkalommal egyed, és akkor is egyél mellé valamilyen leveles salátát vagy párolt, illetve savanyú káposztát.

A párolt káposzta (akár fejes, akár vörös káposztából) jó köret lehet a hagyományos tészták vagy a burgonya kiváltására.

A zöldségeket párold meg, a rizst, kölest és hajdinát a szokásos módon főzd meg.

Legyen otthon citrom, alma, hagyma, fokhagyma, gyömbér.



Édesítésre használhatsz kevés mézet vagy steviát. Kerüld a kristály- vagy porcukrot édesítőként, vagy ételalapanyagként.

A cukrász- vagy péksütemények fogyasztása sem támogatja az immunrendszered hatékonyságát!

Ha a zöldségekről van szó, akkor nem hagyhatjuk ki a bélflóra egyensúlyának a megtartását vagy éppen a helyreállítását. A magas rosttartalmú nyersen elfogyasztott zöldségek, leveles saláták, retkek vagy az újhagyma, a zöldjével együtt jó rostforrások is.

Nagyon jó vitamin- és rostforrás még a savanyú káposzta, ami jobb, ha nem hőkezelték, mert a savanyú káposztában vagy kovászos uborkában levő hasznos baktériumok elszaporodhatnak a vastagbélben, és ott nem engedik megtelepedni a kórokozókat. Ugyanígy hasznos lehet más fermentált zöldség vagy tejtermék fogyasztása is, mint a natúr joghurt vagy kefir. Ne vegyünk olyan joghurtot, amibe gyümölcsdarabokat, lekvárt vagy más gyümölcsből készült édességfokozót tettek.

## **Húsok és más fehérjeforrások**

Most még akkor is kerüld a tejjvást, ha korábban nem okozott neked problémát.

A tejtermékek közül – ha korábban rendszeresen fogyasztottad őket – csak a natúr joghurt, kefir vagy a keményebb sajtok kerüljenek a bevásárló kosaradba.

Nagyon jó fehérjeforrás a tojás, és a különféle halak. Ezek lehetnek mélyhűtöttek vagy konzervek is.

A tojássárgája igazi tápanyagbomba! Sok benne a foszfor, cink, B-vitamin, és a kolin nevű anyag, ami segíti a tojásban levő koleszterin hasznosulását, ami segíti a hormon- és idegrendszert működésében. Ha csirkét vagy más baromfit, disznó- vagy marhahúst veszel, akkor lehetőleg egész csirkét, tyúkot stb. vedd meg, illetve a zsírosabb részeket is használd fel az ételkészítés során: azaz ne csak csirkemellet vagy sertéscombot vásárolj.

Ne idegenkedj a belsőségektől, mert ezek a leginkább tápanyagban gazdag állati eredetű élelmiszerek. Ilyen a különféle állatok mája, szíve, tüdeje, zúzája stb. Például a máj fontos A- és D-vitamin és vas-tároló, és a belsőségekben sokféle más ásványi anyag és nyomelem is van. A színhús, ami csak izom, alig tartalmaz a fehérjén kívül más tápanyagot.

Egy egész csirkéből vagy tyúkból, illetve különböző csontokból készíthetsz hús- vagy csontleveset. Ezek a levesek nagyon egészségesek! De készíthetsz halászelevet is, a halászlé nagyon tápláló étel nem csak karácsonyeste.

Most lehetőleg kerülj a nyers húsból készült ételeket, és a húsipar által kínált virsliket és más felvágottakat, szalámikat, kenőmájásokat. Ezekben gyakran van hozzáadott cukor, ízfokozó vagy szójafehérjepor, ami nem tesz jót a szervezetünknek.

Egy kevés hagyományos összetevőket tartalmazó füstölt kolbász még jöhet a tojásrántottához, de az kereskedelemben kapható kolbász fogyasztását is mérsékeljük a benne levő nitrates konzerválószer miatt.

## **Zsírok, olajok**

A zsírok közül használhatsz állati eredetű zsírokat, vaját. A margarint és más keményített növényi olajból készült zsiradékot kerüld. Használhatsz olíva olajat vagy más hidegen sajtolt olajat a kedved szerint a salátád ízesítésére.

Ne süss napraforgó vagy repceolajjal! Helyette használj állati zsírokat vagy kókuszszírt.

## **Fűszerek**

Fontos, hogy bőséggel használj fűszereket a konyhádban, és legyen ízletes az ételed. Szinte mindenhol használhatsz petrezselyemzöldet, ami nagyon sok vitamint és ásványi anyagot tartalmaz.

Az elfogyasztott ételeid legyenek táplálóak, és inkább otthon elkészítettek, mint készételek.

Az ételeink, leveseink fűszerezésekor lehetőleg kerüld a készen kapható fűszerkeverékeket, ha abban hozzáadott cukor és ízfokozó is van. Csak ha nyers zöldségek örleménye az ilyen termék, akkor vegyél belőle.

## **Almaecet vagy citromos víz**

Fontos, hogy elég vizet igyál, különösen, ha szomjas vagy. A legjobb ital a tiszta víz, amibe tehetsz citromlevet vagy almaecetet. Az almaecet segít a vércukorszint ingadozásait kiküszöbölni.

Így, ha olyan ételt eszel (mert nincs más), amiben sok a gyorsan fel-

szívódó keményítő (például liszttel készült tésztát, kenyérfélét), akkor étkezés előtt mindenféleképpen igyál meg egy pohár almaecetes vizet.

Lefekvéskor is célszerű egy pohár almaecetes vizet inni, ami segíthet a reggeli magas vércukorszint esetén.

Az almaecetes vizet a saját ízlésed szerint készítheted, ne legyen túl tömény.

## **Vitaminok és más étrend kiegészítők**

A különféle étrendkiegészítők fogyasztása manapság egyre inkább ajánlott.

Az első fontos tudnivaló, hogy a kereskedelmi forgalomban levő vitamin-, ásványianyag- és nyomelem készítmények szedése nem zárja ki egymás, és rendszeres szedésük biztonságos a dobozokra ráírt adagolási utasítás alapján.

A különféle készítmények természetesen eltérő hatásfokkal szívódnak fel, ezért a legjobbak a teljes növényi kivonatok és nem a gyógyszergyári készítmények. Ez nem jelenti azt, hogy a gyógyszergyári készítmények hatástalanok lennének, csak azt, hogy a teljes növényt koncentrált formában tartalmazók hatásfoka nagyobb, mert az összetevőket természetes alakban tartalmazzák.

Ilyenek a különféle növényi porok, mint például a fodros kelpor, a céklapor, a búzafűpor vagy az algaporok.

## **Milyen kiegészítőket érdemes szedni naponta?**

Elsősorban C-vitamint, B-komplex vitamint és valamilyen magnéziumkészítményt.

Nyomelemeket tartalmazó készítmények közül az algakészítmények vagy a „Sea kelp” elnevezésű komplex készítmények a legjobbak.

Nem hagyható ki a D3 vitamin vagy D3/K2 vitamin, mert ezek a készítmények most a tavasz elején hiányoznak a szervezetünkben, mert télen kevesebbet vagyunk a napon, és kevés bőrfelületünket éri a nap közvetlenül. A szervezet D-vitaminszintje döntő az immunrendszer védekezőképességében a vírusokkal és más kórokozókkal szemben. Érdemes még E-vitamint vagy Ómega-3 tartalmú olajkészítményt is szedni. Van olyan halolajat vagy lazacolajat, illetve olajkapszulát, ami ezek közül mindkettőt tartalmazza. Az Ómega-3 zsírsavak csökkentik a gyulladást a szervezetben.

Ha megbetegednél akkor ezekből a fentiekből szedj naponta emelt adagot, amíg meg nem gyógyulsz.

# ALVÁS ÉS PIHENÉS

A megfelelő alvás az egyik legjobb immunerősítő, mert a szervezet az éjszakai pihentető alvás alatt újul meg, és ekkor a legaktívabb az immunrendszer. Ennek érdekében fekj le legkésőbb este 10-kor és hagyd ki a késő estig nyúló TV-nézést vagy internetezést.

# RENDSZERES TESTMOZGÁS

Ha kénytelenek vagy otthon maradni, akkor is gondoldj arra, hogy 2-3 óránként mozgasd át az ízületeidet. Ilyenkor hasznos a váll- és karkörzés, törzshajlítás, boka- és térdkörzés, ami karbantartja az ízületeidet. Ha van rá lehetőség, akkor a fekvőtámasz, vagy helyben futás is jól jöhet.

Ha otthonról dolgozol az internet segítségével, akkor legalább óránként, másfél óránként állj fel és mozgasd át az ízületeidet az előbb ajánlott módon. A munka szünetében nézz ki az ablakon, ne csak a közeli monitor vagy laptop-képernyőt nézd órákon át. Ez idővel rontja a látásod és könnyen elfáradsz, ami a munka minőségének a rovására mehet. Jobb, ha megfelelő szüneteket tartasz munka közben. Ha vásárolni mész, akkor tedd ezt lehetőleg gyalog, hogy ilyenkor is átmozgasd a tested.

Ha süt a nap, és otthon vagy, legyél sokat napon, ha másként nem, például az erkélyen, vagy ülj ki a nyitott ablak elé. Ha családi házban élsz, akkor sokat legyél az udvaron, kertben. Végezz kerti munkát!

Rendszeresen szellőztess a lakásban! Ne legyél elhasznált levegőjű helyiségben!

# RENDSZERES ELFOGLALTSÁG, OTTHONI MUNKA

Ha otthon kell maradnod, akkor kösd le a figyelmedet olyan tevékenységgel, amit szeretsz: olvass pozitív szemléletű vagy romantikus könyvet, hallgass jó zenét, tanulj nyelvet vagy tégy bármi mást, amihez kedved van: például rajzolj, fess, színezz. Nézz vidám vagy romantikus filmeket.

Alakíts ki olyan napirendet, amiben legyen ideje a bevásárlásnak, házi és munkahelyi munkának, és a pihenésnek is. Ha otthonról dolgozol, akkor alakíts ki olyan napirendet, amiben megvan a munka és az otthoni tevékenységek, valamint a pihenőidő egyensúlya.

Ragaszkodj ehhez a napirendhez!

A munkád legyen ugyanolyan hatékony, mintha a munkahelyeden lennél, és mivel a munka nagy figyelmet követel, igyekezz olyan körülményeket biztosítani, hogy hatékonyak tudj dolgozni. Ilyenkor a gyermekeiddel meg kell beszélni, hogy most nekik „csendes foglalkozás” vagy tanulási idő van. A nagyobbak segítsenek a kisebbek elfoglaltságában, felügyeletében.

Ha iskoláskorú gyermeked van, akkor biztosítsd neki és követeld meg tőle az iskolai távoktatásban való részvételt. Amíg te dolgozol, addig ő tanuljon.



Használd ki az együtt töltött szabadidőt társasjátékra, beszélgetésre! Ne bújd folyamatosan az internetet vagy nézz híradót. Ne aggódj olyan dolgok miatt, amikre nem vagy közvetlen ráhatással.

A fenti javaslatok betartásával tegyél meg minden tőled telhetőt, hogy jó helyzetbe hozd magadat, és fenntartsd az immunrendszered hatékonyságát.

# ZÁRSZÓ

## **Kedves Olvasónk!**

Bízunk abban, hogy kis füzetünket hasznosnak fogja találni.

Reméljük, hogy a benne leírt javaslataink használatával lehetségessé válik az Ön számára is egy egészségesebb és erősebb immunrendszer kialakítása, amivel hatékonyabb és egészségesebb lehet.

Ha meg szeretné osztani velünk a kiadványunkkal kapcsolatos gondolatait, a használatával elért sikereit, akkor kérjük, írjon a [testszerviz@testszerviz.hu](mailto:testszerviz@testszerviz.hu) e-mail címünkre.

Abban az esetben is írjon bátran, ha a füzet használatához segítséget szeretne kérni.

Sok sikert és jó étvágyat kívánunk!

*Üdvözlettel a Wellbeing Program megalkotói*



Testszerviz  
Wellbeing Program



+36 30 73 74 359



[www.wellbeingprogram.hu](http://www.wellbeingprogram.hu)



[wellbeing@testszerviz.hu](mailto:wellbeing@testszerviz.hu)



1136 Budapest, Raoul Wallenberg utca 9.

Nyitva vagyunk:

Hétfő-Péntek: 9:00 - 17:00

