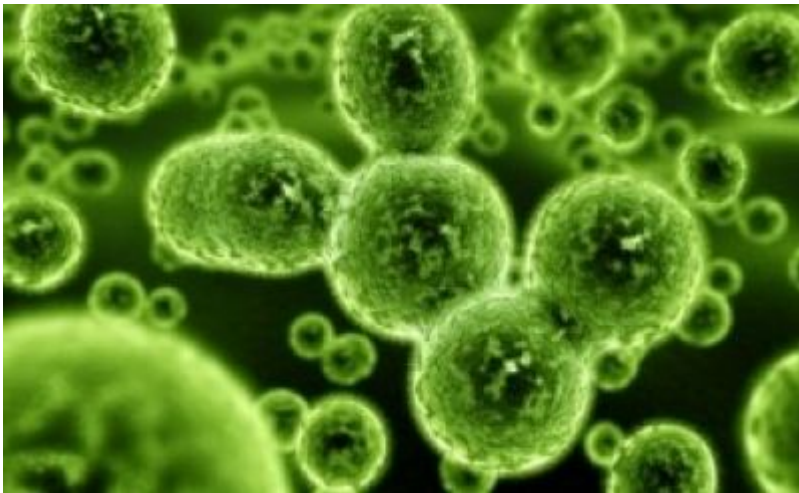


Scris de newsreporter pe 30 septembrie 2019, 10:57

## Metoda inedita - cum iti activezi sistemul imunitar in doar 15 secunde

Sistemul imunitar lupta impotriva microorganismelor care produc boli si care ingreuneaza procesul de vindecare, potrivit [exquis.ro](http://exquis.ro), citat de [stiripesurse.ro](http://stiripesurse.ro).



media-141832522771872600.jpg

---

### Cum functioneaza sistemul imunitar

Organismul uman are doua sisteme de aparare: ? Imunitatea innascuta (mostenita) ? Imunitatea dobandita (individuala, specifica) Atunci cand in corp patrund agenti patogeni din mediu, primul care intra in actiune, ca prima bariera de apare, este sistemul imunitar innascut. Este vorba despre grupurile de fagocite, care pornesc in cautarea intrusilor, pretutindeni in organism. Atunci cand intalnesc unul, il incorporeaza si il digera – mai exact, il inghit. Tot ele pun in circulatie celulele dendritice, care, de asemenea, inghit bacterii.

Cu toate acestea, principala lor misiune consta in activarea imunitatii dobandite (urmatoarea treapta a sistemului de aparare, potrivit [doctorulzilei.ro](http://doctorulzilei.ro). Imunitatea dobandita, respectiv limfocitele T (o forma de globule albe), identifica inamicul si trimite un semnal catre limfocitele B (tot un tip de globule albe).

Acestea din urma produc anticorpi specifici, care ajuta fagocitele sa gaseasca mai usor invadatorii si sa-i distruga, potrivit [exquis.ro](http://exquis.ro).

### Apa rece stimuleaza sistemul imunitar

Baile cu apa rece au o traditie veche in numeroase culturi. Exista mai multe procedee de calire si

de tratare a organismului cu apa rece, printre care si calcarea usoara a apei reci cu talpile. Aceasta metoda a devenit un adjuvant de baza in mentinerea sanatatii, in prevenirea imbolnavirilor, ba chiar si in tratarea cu succes a unor boli deja instalate.

Motivul: procedurile fizioterapeutice bazate pe folosirea diversa a apei imbunatatesc circulatia periferica, intaresc activitatea inimii, confera un tonus muscular bun si cresc rezistenta inimii. Nu in ultimul rand, acestea cresc rezistenta organismului la infectii si la fortifierea sistemului nervos, ceea ce ajuta, implicit, la mentinerea sanatatii in parametri normali.

Un procedeu de calire, de tratare si de intarire a sistemului imunitar, consta in calcarea apei:

### **intarirea sistemului imunitar in 15 secunde**

Profesorul rus Sergey Bubnovsky, specialist in kinesioterapie, recomanda o metoda foarte simpla si eficienta, care relaxeaza, alunga senzatia de picioare grele si obosite, vindeca raceala si consolideaza imunitatea.

### **Sfatul specialistului este urmatorul:**

– in fiecare seara, se umple un lighean cu apa rece, in care se inmoaie picioarele. Nu se foloseste apa calda.

- Loviti usor apa cu talpile si jucati-va cu ea timp de 15 secunde. Dupa acest timp, se scot picioarele din apa rece, iar fara a le usca sau sterge cu prosopul (ci ude) vor fi incaltate imediat cu o pereche de sosete groase din lana. Timp de un sfert de ora, se va circula prin casa. Repetati aceasta procedura in fiecare seara, pentru stimularea imunitatii.
- in cazul in care raceala este deja instalata, o astfel de metoda inedita ajuta la fortificarea prompta a imunitatii. in acest caz, calcarea apei se va face la fiecare 4 ore. Tratamentul nu afecteaza simptomele de raceala si nu are efecte adverse. De asemenea, atunci cand se face baia rece, este important ca in incapere sa fie cald, iar picioarele sa fie si ele calde. Optional, se pot alege vase mai adanci in care, cufundand picioarele, apa sa le cuprinda pe acestea pana sub genunchi.

ADRESA: <http://crct.ro/nv3J>