

8 راه طبیعی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

تقویت سیستم ایمنی بدن می تواند جلوی بیمار شدن های مکرر شما را بگیرد و با قوی کردن بدن تان به شما اعتماد به نفس بالایی دهد تا بتوانید با استرس های زندگی مقابله کنید.



تقویت سیستم ایمنی بدن می تواند جلوی بیمار شدن های مکرر شما را بگیرد و با قوی کردن بدن تان به شما اعتماد به نفس بالایی دهد تا بتوانید با استرس های زندگی مقابله کنید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ دستگاه ایمنی بدن بخشی از بدن است که وظیفه شناسایی سلول ها و مولکول های خودی را از بیگانه و از بین بردن یا بی خطر کردن آن ها را برعهده دارد. گاهی به دلیل تشابه آنتی ژن، سلول های خودی با غیر خودی سیستم ایمنی به سلول های خودی حمله می کند. بدن با دو روش دفاع غیر اختصاصی و دفاع اختصاصی عوامل بیماری زا و بیگانه را از بین می برد و مانع بروز بیماری می شود.

پارسال که سرماخورده بودم و به پزشکم مراجعه کرده به من توصیه کرد مقدار زیادی ویتامین C مصرف کنم. فکر می کنم همه شما از مزایای ویتامین C به خوبی اطلاع داشته باشید اما می دانید راه کارهای دیگری هم هست که به راحتی می توانید با آن ها سیستم ایمنی بدنتان را تقویت کنید؟ شاید از وجود راهکارهای موجود در لیست بی خبر باشید و یا فراموششان کرده باشید!

1. دوش آب سرد:

به جای دوش آب گرم دوش آب سرد بگیرید. من وقتی بیمار باشم این کار را نمی کنم ولی مطالعات نشان داده اند افرادی که دوش آب سرد می گیرند نسبت به افرادی که دوش آب گرم می گیرند، شاهد افزایش تعداد گلبول های سفید خون که با ویروس ها مقابله می کنند، بوده اند.

همچنین محققان در مطالعه دیگر متوجه شدند وقتی تمام بدنتان را در آب سرد قرار می دهید حتی برای مدت زمانی کوتاه، باعث سفت و سخت شدن بدنتان می شود که در نتیجه قرار گرفتن در معرض یک محرک طبیعی است و این عمل به نوبه خود باعث می شود که انعطاف پذیری تان نسبت به بیماری و استرس افزایش یابد.

چگونه انجامش بدهیم:

مثل همیشه دوش آب گرم بگیرید و قبل از خروج از حمام به مدت 1 تا 2 دقیقه آب سرد را باز کرده و دوش بگیرید. مراقب باشید آب خیلی سرد نباشد چون باعث وارد شدن شوک به بدنتان خواهد شد.

2. مراقبه یا مدیتیشن Meditation:

افکار مثبت به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش هورمون استرس کمک می کند. هنگامی که مراقبه می کنید منطقه ای از مغز که احساسات مثبت و هوشیاری را کنترل می کند برانگیخته می شود و این منطقه مرکزی متعلق به سیستم ایمنی است.

اگر بتوانید استرس روانی را کاهش دهید به سیستم ایمنی بدن کمک کرده اید. محققان دانشگاه ایالتی اوهایو Ohio State University گزارش داده اند که اثر منفی استرس بر سیستم ایمنی بدن با قطع ارتباط بین سیستم غدد درون ریز یا سیستم هورمونی و سیستم عصبی و سیستم ایمنی روی بدن تاثیر می گذارد.

3. عصاره استخوان (آب قلم) Bone Broth:

این غذا برای سلامتی فوق العاده است، غنی از مواد معدنی، منیزیم، کلسیم و فسفر. این غذا نه تنها باعث تقویت سیستم ایمنی شما می شود بلکه برای بیماری های دستگاه گوارش و بیماری های خود ایمنی مفید است. این عصاره همچنین حاوی اسید آمینه های مفید برای هضم غذاست و به بهبود عملکرد کلیه هم کمک می کند. یکی دیگر از مزایای آن افزایش کلاژن و در نتیجه صاف شدن پوست و کمک به کاهش چین و چروک آن است.

4. غذاهای تخمیر شده (غنی شده):

خوردن این غذاها بهترین راه برای بدست آوردن باکتری های خوب است! بسیاری از ماست های بسته بندی شده در فروشگاهها برای خرید مناسب نیستند چون شکر، رنگ، شیرین کننده های مصنوعی، شربت ذرت با فروکتوز بالا داشته

و پاستوریزه اند. یکی از خوراکی های تخمیر شده مورد علاقه من ترشی کلم رنده شده sauerkraut است. همچنین ترشی سیر و سبزیجاتی هم که در خانه درست می کنم را بسیار دوست دارم. نگه داشتن سیستم ایمنی بدن در بهترین حالت به روده های شما کمک می کند تا سالم بمانند و مصرف پروبیوتیکی که در این خوراکی ها وجود دارد بهترین روش برای این کار است.

5. سیر:

اگر سیر بخورید می توانید توانایی خود را برای مقابله با بیماری هایی از قبیل سرماخوردگی و آنفلوآنزا افزایش دهید. بر اساس مطالعات با مصرف عصاره سیر عملکرد سلول های T (سلول های سیستم ایمنی بدن) را در مقابله با ویروس ها بهبود می بخشید.

تا جایی که امکان دارد خوب بخوابید:

به نظر می رسد خواب کافی راهی ساده برای حمایت از سیستم ایمنی شماست ولی گاهی اوقات سخت تر از چیزی است که فکرش را می کنید یا گاهی فکر می کنید خوابی کافی داشته اید ولی این طور نباشد. خوب سه روش وجود دارد که می توانید با اجرای آن ها کیفیت خوابتان را واقعا افزایش دهید: موارد 6,7 و 8 را بخوانید.

6. زمین:

آیا تا به حال متوجه شده اید زمانی که با پای برهنه روی شن های ساحل قدم می زنید حالتان بهتر است؟ وقتی با پای برهنه روی زمین راه می روید الکترون های منفی سطح زمین را می گیرید و این اثر آنتی اکسیدان، التهابات را کاهش داده و این مزایای سلامتی به بهتر خوابیدن ما کمک می کند. انجام این کار تاثیر منفی ای که از منابع الکتریکی اطرافمان مانند کامپیوتر، تلویزیون و چراغ های فلورسنت به ما می رسد را کاهش می دهد. شواهد نشان می دهد که زمین موجب بهبود ضربان قلب،*ویسکوزیته خون، تعادل کورتیزول، کاهش استرس و تعادل* دستگاه عصبی خودگردان (ANS) می شود.

*دستگاه عصبی خودگردان (Autonomic nervous system): در برگزیده آن دسته از نورون های حرکتی است که فعالیت ماهیچه های صاف، تراوش غده ها، تپش قلب و روی هم رفته کنش اندام های درونی را ساماندهی می کنند. این سامانه بطور کلی غیرارادی بوده و بر اندام درونی بدن تاثیر می گذارد. *viscosity ویسکوزیته یا گران روی: عبارت است از مقاومت یک سیال در برابر اعمال تنش برشی. به تعریفی دیگر، مقاومت اصطکاکی یک مایع یا گاز را در برابر شارش یا لغزیدن لایه ها، هنگامی که تحت تنش برشی قرار گیرد گران روی می گویند.

7. اجتناب از در معرض نور بودن قبل و در حین خواب:

هر فردی برای خوابیدن نیاز به سطح مطلوبی از *ملاتونین melatonin دارد. قبل از خواب قرار گرفتن در معرض نورهای روشن، مانند صفحه نمایش کامپیوتر و یا حتی داشتن چراغ خواب روشن هنگام خواب، توانایی بدن برای تولید ملاتونین را کاهش می دهد. اتاق خواب شما باید تا حد ممکن تاریک باشد، نه تنها برای خواب بلکه برای بهداشت عمومی تان. بنیاد ملی خواب گزارش داده است که مطالعه ای در دانشگاه ایالتی اوهایو اخیرا نشان داده است که چرخه نور غیر طبیعی برای سلامت شما تاثیر منفی داشته و حتی ممکن است موجب افسردگی شود. مطالعه دیگری نشان داد که خوابید در تاریکی در مقایسه با انواع نور ها، اندازه تومور و رشد تومور سرطان سینه در موش های صحرایی را کاهش داده است.

*ملاتونین: هورمونی که به تنظیم چرخه خواب و بیداری در بدن کمک می کند.

8. حمام منیزیم قبل از خواب:

یک راه عالی برای بهبود خواب حمام رفتن با فلس های منیزیم Magnesium Flakes یا نمک اپسوم Epsom است. منیزیم یک عنصر مهم است زیرا به تنظیم واکنش های بیش از 300 آنزیم در بدن کمک می کند. بسیاری از افراد کمبود منیزیم دارند و استرس هم باعث کاهش منیزیم می شود. اگر منیزیم کافی دریافت نمی کنید ممکن است در یک چرخه معیوب گرفتار شوید. استرس شما سطح منیزیم تان را کاهش داده و کمبود منیزیم باعث افزایش استرس و اضطراب خواهد شد.

پاداش – نه تنها منیزیم به آرام شدن شما کمک می کند بلکه برای قلب و سلامت رگ های خونی و غلظت طبیعی خون هم مفید است. محققان متوجه شده اند که منیزیم دریافتی برای جلوگیری از حملات قلبی و سکتة مغزی

و دیابت مفید است و اخیرا مشخص شده حتی در پیشگیری از سرطان لوزالمعده هم موثر است.
بنابراین حمام در وان منیزیم در شب یک راه عالی برای بهبود سلامت کلی بدن و تقویت سیستم ایمنی شماست./سلامانه