

سلامتی کامل با دوش آب سرد و خواب کافی

میزان سرمای اندازه و خواب کافی سیستم ایمنی بدن را تقویت و بدن را در فصول سرد سال در برابر بیماری‌ها حفاظت می‌کند...



میزان سرمای اندازه و خواب کافی سیستم ایمنی بدن را تقویت و بدن را در فصول سرد سال در برابر بیماری‌ها حفاظت می‌کند

خبرگزاری اتریش از فرانکفورت و ماین گزارش داد، ولفگانگ وزیاک، رییس انجمن انترن‌های آلمان می‌گوید به همین خاطر نباید لباس‌های خیلی گرم پوشید یا فقط با آب گرم دوش گرفت، زیرا در این صورت بدن در برابر کاهش دما آسیب‌پذیر می‌شود. وی گفت: "به جای آن می‌توان به طور مرتب طعم سرما را به ویژه به نیم تنه بالایی بدن چشاند، مثلا دو تا سه بار در هفته در اواخر تابستان دوش آب سرد گرفت تا سیستم ایمنی بدن برای فصل پاییز تقویت شود."

افرادی هم که کم می‌خوابند بیشتر در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها آسیب‌پذیرند. این پزشک تاکید می‌کند: "البته شخص با شخص از نظر نیاز به خواب تفاوت دارد، اما مهم طی شدن همه مراحل خواب عمیق است تا تاثیر استراحت را داشته باشد."

برای بیشتر افراد هفت تا هشت ساعت خواب نیاز است. در صورت کاسته شدن از زمان خواب، باید برای جبران کم‌خوابی چند روز آرام در نظر گرفته شود. آرامش روانی هم تاثیر بسیار زیادی بر سیستم ایمنی بدن دارد. این آرامش را می‌توان از طریق ورزش، دوست داشتن محیط زیست و امید به زندگی به دست آورد و سیستم ایمنی بدن را تثبیت کرد.

به گفته وزیاک تغذیه درست، سنگ بنای سیستم ایمنی بدن است و می‌تواند تاثیر بالایی بر جلوگیری از بیماری‌ها داشته باشد. میوه، سبزیجات و ماهی بهترین و سالم‌ترین مواد غذایی هستند.