

سیستم ایمنی قوی رمز سلامت

با تغییر فصل برخی افراد دچار تغییر و تحولاتی در بدن خود می‌شوند و برای رفع مشکل به داروهای غیرتجویزی متوسل می‌شوند غافل از اینکه ایراد اصلی در سیستم ایمنی بدن آنها نهفته است.



با تغییر فصل برخی افراد دچار تغییر و تحولاتی در بدن خود می‌شوند و برای رفع مشکل به داروهای غیرتجویزی متوسل می‌شوند غافل از اینکه ایراد اصلی در سیستم ایمنی بدن آنها نهفته است.

در واقع، موقع بیماری، بدن سعی می‌کند تعادل از بین رفته را بازگردانده و این کار از طریق سیستم ایمنی بدن انجام می‌گیرد. مصرف داروهای غیرتجویزی که به طور خودسرانه صورت می‌گیرد، واکنش‌های طبیعی سیستم ایمنی را سرکوب می‌کند که این عمل به مرور توانایی طبیعی آن را در درمان بیماری‌ها تضعیف می‌کند. ولی معمولاً راه‌های طبیعی زیادی برای تقویت سیستم ایمنی وجود دارد که از این طریق می‌توان سلامت جسم و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها را کاهش داد.

سیر؛ جادوی طبیعت

سیر به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی حاوی مواد ضدباکتریایی، ضدقارچ، ضدویروس و همچنین ترکیبات تقویت‌کننده سیستم ایمنی قوی است که تاثیر بسزایی در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. در این میان، محققان معتقدند که مصرف سیر تازه فواید بیشتری نسبت به سایر انواع سیر دارد.

پروبیوتیک‌ها

محققان بر این باورند که علاوه بر مصرف مواد غذایی سرشار از پروبیوتیک، افراد بهتر است از مکمل‌های پروبیوتیک نیز استفاده کنند. داشتن مجاری گوارشی سالم بخش مهمی از عملکرد مطلوب سیستم ایمنی بدن به شمار می‌رود و از آنجایی که پروبیوتیک‌ها، باکتری‌های مفید را وارد روده‌ها می‌کنند، قادرند باعث از بین رفتن عوامل بیماری‌زای مهاجم، باکتری‌های مضر و قارچ‌ها شوند. مکمل‌های پروبیوتیک معمولاً در قالب پودر و کپسول یافت می‌شود.

زردچوبه

زردچوبه به‌عنوان یکی از پرکاربردترین ادویه‌های مورد استفاده در انواع مواد غذایی، بالاترین میزان آنتی‌اکسیدان‌ها و خواص ضدالتهابی را داراست. «کورکومین»، ماده فعال موجود در زردچوبه ویژگی‌های ضدویروسی و ضدقارچی داشته و از بدن در برابر ابتلا به انواع سرطان محافظت می‌کند. التهاب، عامل اصلی بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن است که سلامتی انسان‌ها را به خطر می‌اندازد و با مصرف زردچوبه به‌عنوان ضدالتهابی بسیار قوی می‌توان مانع از ایجاد التهاب در بدن شد.

ویتامین D

مقادیر کافی ویتامین D در بدن از جمله عوامل ضروری برای عملکرد مناسب سیستم ایمنی به شمار می‌رود. بخش اعظم ویتامین D از نور خورشید جذب می‌شود و استفاده از مکمل‌های ویتامین D3 نیز می‌تواند بسیار مفید باشد.

روغن نارگیل

این روغن مزایای منحصر به فردی در زمینه حفظ سلامت بدن دارد. ترکیبات «اسیدلوریک» موجود در روغن نارگیل ایمنی بدن را بالا برده و سلامت قلب و غدد تیروئید را تضمین می‌کند. این روغن ضدقارچ، ضدباکتری و ضدویروس بوده و گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه به‌طور کلی سلامت شما را در درازمدت به همراه دارد. اسیدهای چرب موجود در روغن نارگیل سریعاً در داخل بدن به انرژی تبدیل شده و از این رو، خطر تجمع آن و بروز چاقی وجود ندارد.

گلوکوتائینون

«گلوکوتائینون»، به‌عنوان برترین آنتی‌اکسیدان موجود، قوی‌ترین آنتی‌اکسیدانی است که توسط بدن تولید می‌شود. این ماده تاثیر بسزایی در تولید انرژی و بهبود عملکرد ایمنی بدن داشته و رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد. قرار گرفتن در معرض سموم، رژیم غذایی ناسالم و استرس منجر به تخلیه ذخایر طبیعی «گلوکوتائینون» بدن می‌شود و باید با مصرف مکمل‌ها کمبود این ماده را در بدن جبران کرد.

منبع: فرهیختگان