

راه‌های تقویت سیستم ایمنی بدن

همه کس از پدر و مادران گرفته تا شریک زندگیتان، برای داشتن حال خوب، قوانینی را به شما گوشزد می‌کنند: درست غذا بخورید، مقدار زیادی بخوابید و غیره... اما این نصیحت‌ها خیلی زود قدیمی میشوند مگر اینکه شما بیشتر کنجکاوی کنید و بفهمید که چرا آن نکات درست و امتحان شده باعث سالمتر شدن‌تان میشوند.

فرق بین کسی که بیمار میشود و کسی که مریض نمی‌شود در سیستم ایمنی بدن است. در طول چند سال گذشته، محققان جزییات جالبی درباره اینکه چطور سیستم ایمنی ما در سطح سلولی به عوامل بیماری‌زا پاسخ میدهد، کشف کردند. بعنوان مثال مطالعه‌ای از دانشگاه مک‌مستر در کانادا نشان میدهد از ۱۲ نفری که به ویروس سرماخوردگی آلوده شده بودند، ۱ نفر علائم سرماخوردگی را دارد و بقیه علامتی ندارند. یک لحظه فکر کنید اگر شما سیستم ایمنی‌تان را تقویت کنید، این سیستم میتواند عوامل بیماری‌زا را حتی قبل از اینکه شما عطسه کنید، نابود کند. مطالعاتی مانند این، برای محافظت از خودمان در برابر بیماری‌ها، به ما آگاهی بیشتری میدهد. چه عفونت سینوسی باشد و چه سرطان. در زیر ۱۵ روش برای تقویت سیستم ایمنی شما آورده‌ایم:

1. نخ دندان بکشید

دکتر میشل روزین، نویسنده کتاب "بازسازی سن واقعی" می‌گوید: به نظر میرسد باکتری‌هایی که باعث بیماری لثه میشوند میتوانند در سراسر بدن التهاب ایجاد کنند. حداقل یکبار در روز نخ دندان بکشید تا از خودتان در برابر بیماری قلبی و سرطان محافظت کنید و حدود ۶ سال به عمرتان اضافه کنید. چه کسی میدانست که یک رشته نخ کوچک میتواند این همه قدرت داشته باشد.

2. از سوزنها لذت ببرید

ما درباره طب سوزنی حرف می‌زنیم. اطلاعات نشان میدهد که طب سوزنی سلولهای کشنده طبیعی بدن را تحریک میکند که در مقابل ویروسها و دیگر بیماری‌ها مانعی ایجاد میکنند. بنابراین شما کمتر مریض میشوید. دکتر مارک اسکولار توصیه میکند که در هر سال چهاربار در

موقع تغییر فصل، از یک متخصص طب سوزنی نوبت بگیرید.

3. به اندازه کافی بخوابید

با وجود کار، خانواده و دوستان سخت است که بتوانید تمام کارها را در ۲۴ ساعت انجام دهید. متأسفانه خواب چیزی نیست که بتوانید به آن بی توجه باشید. مطالعات نشان میدهد که حتی کمبود خواب جزئی میتواند باعث اثر التهابی در بدن شود. این پاسخ ایمنی، آسیب بدی به تمام سیستم‌های مهم بدن شما (گوارشی، قلبی عروقی و عصب مرکزی) میزند و میتواند زمینه را برای چندین بیماری از جمله بیماریهای قلبی، ورم مفاصل، دیابت و افسردگی فراهم کند. دکتر مارک لیپونیس میگوید: برای حفظ تعادل، شما واقعا نیاز دارید که شبی ۷ تا ۹ ساعت بخوابید.

4. ورزش کنید

ممکن است فکر کنید که ماهیچه‌های بدنتان از دویدن آهسته در صبح بدشان می‌آید اما □□□□□ □□□□□ شما عاشق این کار است. لیپونیس توصیه میکند که حداقل ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش هوازی در روز به تقویت نابودی ویروس سلول T (یک نوع از گلبول سفید خون) و پاسخ آنتی بادی کمک میکند. کسانی که ورزش نمی‌کنند همچنین مستعد داشتن سطوح بالاتری از پروتئین واکنشی C هستند که کبد در پاسخ به التهاب تولید میکند. و یک اعلام خطر بزرگ بدلیل کم کاری سیستم ایمنی بدنتان است.

5. خودتان را با ماساژ درمان کنید

تحقیقات نشان میدهد که ماساژ منظم، مزایای درمانی خوبی به همراه دارد. بر طبق مطالعه آزمایشی که در مجله "طب مکمل و جایگزین" منتشر شد، حتی یک ماساژ ۴۵ دقیقه‌ای سؤدی، باعث افزایش سطح یک آنتی بادی مهم در زنان سالم میشود. حال سوال این است، شما میتوانید چه کسی را قانع کنید تا امشب ماساژتان دهد.

6. موسیقی شاد گوش کنید

یکی دیگر از راه‌های تقویت سیستم ایمنی، گوش دادن به آهنگ‌های رقص شاد به مدت ۴۵ دقیقه است که می‌تواند فوراً سطح آنتی بادی حفاظتی شما را افزایش دهد و به از بین بردن باکتری‌ها و ویروس‌ها کمک کند. هم‌چنین سطح هورمون استرس کورتیزول را که عملکرد سیستم ایمنی را به خطر می‌اندازد، کاهش می‌دهد.

7. یوگا تمرین کنید

انجام ورزش یوگا هم به تعادل شما کمک می‌کند و هم به سیستم ایمنی بدن‌تان. محققان دانشگاه آیالتی واشنگتن متوجه شدند که نجات یافتگان از سرطان سینه که به مدت ۸ هفته، هفته‌ای ۳ بار یوگای آیینگار (یک شکل از یوگا که در تنظیم ساختمان بدن و راحتی ذهن تأکید دارد) تمرین می‌کردند، سطح پروتئینی که در بدنشان در پاسخ به استرس تولید می‌شود، پایین آمد. می‌توانید یوگای هاتا و تنفس ریتمیک را هم امتحان کنید. دانشمندان دانشگاه تگزاس کشف کردند که این فعالیت‌ها، سطح آنتی اکسیدان‌هایی که با بیماری‌ها مقابله می‌کنند را افزایش می‌دهند.

8. برای ملاقات با دوستان برنامه‌ریزی کنید

آیا در شبکه‌های اجتماعی، گروهی دارید که ویدیوها و مطالب جالب‌تان را با آنها به اشتراک می‌گذارید؟ وقت آن است که با دوستان‌تان در زندگی واقعی در ارتباط باشید. افرادی که در یک شبکه ارتباطی اجتماعی قوی و غیر اینترنتی عضو هستند، نسبت به کسانی که چنین ارتباطاتی ندارند، تمایل به زندگی طولانی‌تری دارند. یک مطالعه از دانشجویان سال اول پزشکی در دانشگاه آیالتی اوهایو، می‌تواند دلیلش را مشخص کند: کسانی که در آزمون اندازه‌گیری تنهایی، بیشترین امتیاز را بدست آورده بودند نسبت به کسانی که به اینترنت متصل بودند، تعداد کمتری باکتری و سلول‌های NK ویروسی داشتند.

9. واقعا بلند بخندید

طبق تحقیقی از دانشگاه لوما لیندا در کالیفرنیا، یک خنده حسابی یا حتی در منتظر خنده بودن علاوه بر از بین بردن تنش، می‌تواند تعداد و عملکرد سلول‌های NK، سلول‌های T و آنتی بادی را افزایش دهد.

10. به پشتتان توجه کنید

درست در پشت سینه‌های شما، غده تیموس قرار دارد. یک غده کوچک که سلول‌های T شما در آنجا رشد می‌کنند و بالغ می‌شوند و در واقع تمام سیستم عصبی مرکزی شما را کنترل می‌کند و اگر بیش از حد کار کند، به احتمال زیاد دچار عفونت‌های باکتریایی یا ویروسی، آلرژی و خستگی می‌شوید. جیمز فورلئو نویسنده "سلامتی ساده است و بیماری پیچیده است" می‌گوید: اصلاح فن ماساژ و جابجا کردن ستون فقرات می‌تواند به جلوگیری از عدم تعادل ناشی از ترتیب نادرست ستون فقرات کمک کند.

11. نفس عمیق بکشید

مسلمانی نفس کشیدن کار ساده‌ای است و فرایندی است که بدون فکر کردن انجام می‌دهیم. اما محققان دانشگاه ویسکانسین در مدیسن متوجه شدند افراد سالمی که دوره ۸ هفته‌ای مدیتیشن تمرکزی را به پایان رسانده‌اند و یاد گرفته‌اند که به الگوهای تنفسی شان توجه کنند، نسبت به گروه دیگر در پاسخ به واکسن آنفولانزا بطور قابل توجهی آنتی بادی بیشتری تولید می‌کردند. دوست دارید آنرا امتحان کنید؟ هر روز حداقل ۲۰ دقیقه، آرام بنشینید و روی اهسته کردن سیکل دم و بازدمتان تمرکز کنید. این کار را هر زمانی که احساس پریشانی یا استرس می‌کنید تکرار کنید.

12. سبزیجات و میوه‌های رنگارنگ بخورید

اسماریتیزهای رنگارنگ را فراموش کنید و به فکر پرتقال، انواع توت‌ها و اسفناج باشید. هر رنگی به معنای یک آنتی اکسیدان است که رادیکال‌های آزاد بیماری‌زا را از بین می‌برد. میشل باب متخصص تغذیه

در سیاتل می‌گوید: سعی کنید که حداقل ۳ بار در هفته، روزانه ۶ تا ۸ وعده از این مواد، بعلاوه یک فنجان سبزیجات سبز کلمی مصرف کنید.

13. مصرف شکر را کاهش دهید

لازم نیست که مصرف شکر را کاملا قطع کنید. اما ایده خوبی است که مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی شکر، آب نیشکر و یا ساکروز را کاهش دهید. هر یک از آن مواد، تاثیر سلول‌های سفید خون شما را کم می‌کند و مقابله با عوامل بیماری‌زا را برای بدنتان سخت‌تر می‌کند. بجای آنها، موادی را انتخاب کنید که بیشتر شامل شهد آگاو، آب میوه و عسل باشند.

14. سیر مصرف کنید

لیزا، یکی از اعضای هیئت آمریکایی درمان طبیعی انکولوژی می‌گوید: سیر فواید زیادی برای از بین بردن میکروب‌ها دارد. یک یا دو حبه سیر در روز برای استفاده از مزایای ضد باکتری آن، کافی است. شما هم چنین می‌توانید مکمل عصاره سیر مصرف کنید که حاوی آلیسین و سایر ترکیبات ضد میکروبی قوی است و بو هم ندارد.

15. چای بیشتری بنوشید

حتی اگر عاشق قهوه هستید، روزی ۲ تا ۴ فنجان چای سیاه، سبز، اولانگ و چای زرين با کیفیت بنوشید. تحقیقات نشان می‌دهند که "ال تیامین" که یک ترکیب موجود در این ۴ نوع چای است، می‌تواند در برابر حمله باکتری‌ها از سلول‌های T دفاع کند. بعلاوه، شما از این طریق مقدار زیادی آمینو اسید، آنتی اکسیدان و فنول‌های غذایی دریافت می‌کنید که مانع رشد باکتری‌های مضر در روده شما می‌شود. چای را ساده (بدون شیر یا شکر) مصرف کنید تا بیشترین فایده را بدست آورید.