أسرار عليكٍ سرقتها من الناس الذين نادراً ما يمرضون!

مع اقتراب أشهر الخريف والشتاء ، تصبح أنظمتنا المناعية أكثر عرضة لنزلات البرد والإنفلونزا والالتهابات الأخرى. اليك ما يقوم به الأشخاص الذين نادراً ما يمرضون:

- **يجعلون القيلولة احدى عاداتهم**

وقد تبين أن قلة النوم تسبب زيادة الوزن ، مما يؤدي إلى نظام المناعة للخطر ويزيد من إنتاج الكورتيزول ، وهو هرمون يسبب الإجهاد. من يأخذ غفوة في فترة ما بعد الظهيرة لمعظم حياته الباكرة ، لن يعاني أبداً من نزلات البرد أو الأنفلونزا. والحقيقة هي أنه حتى القرن الثالث عشر واختراع الساعات الميكانيكية ، كان البشر يمارسون ذلك يوميا. أفضل وقت لأخذ القيلولة: بين الساعة الواحدة والثانية بعد الظهر.

- **انهم يحبون شرب الشاي**

إن شرب الشاي بالإضافة إلى استنشاق البخار الناتج عن المشروبات الساخنة سيحفز بصيلات الشعر في الأنف ، مما يسهل عليك نقل الجراثيم من أنفك عند التنفس. قد تعتقد أن تناول الأدوية يمكن أن يحسن صحتك ، لكن هناك عادات علاجية يومية قد تسبب لك المرض.

- **لديهم حياة اجتماعية معبأة**

قد لا تظن أن امتلاكك للشبكة الاجتماعية سيعتمد على النظام الغذائي والتمارين الرياضية عندما يتعلق الأمر بالصحة الجيدة. لكن الدراسات وجدت أن رفاقا جيدين يمكنهم أن يحموا من كل شيء من فقدان الذاكرة إلى النوبات القلبية إلى الأمراض المعدية. في أسرار الأشخاص الذين لم يسبق لهم أن تعرضوا للمرض ، تشارك ستون قصة سيدني كلينغ ، الممرضة والمدرسة السابقة ، التي لا تتذكر أنها مرضت طوال 75 عامًا. إنها تعزو ذلك إلى حقيقة أنها تبحث باستمرار عن أصدقاء جدد. وتزعم أن الازدهار الاجتماعي يزيد من احترام الذات

، وهذا بدوره يدعم نظام المناعة.

- **انهم لا يبخلون على البروتين**

وجد أن الأشخاص الذين يتناولون كميات أقل من البروتين لديهم أجهزة مناعية ضعيفة. حاول أن تشمل الأطعمة الغنية بالبروتين خلال كل وجبة حتى لا تقع عرضة لهذا البرد الذي يبدو أنه يعاني من أي شخص آخر في المكتب.

- **يحتفظون بأيديهم لأنفسهم**

في الأماكن العامة ، ضع في اعتبارك ما تلمسه ، احتفظ بيديك لنفسك. لقد تأثرت أشياء مثل أعمدة المترو ودعامات الدرج بالمئات من الأشخاص قبل أن تؤوي جراثيم ضارة لا حصر لها. هذه هي العلامات التي تشير إلى أن تنقلاتك قد تجعلك مريضًا وما يجب فعله حيال ذلك.

- **انهم يحجزون جلسات تدليك لأنفسهم**

عزز نظام المناعة الخاص بك عن طريق علاج نفسك بالتدليك كل بضعة أسابيع. سوف تتحسن الدورة الدموية الخاصة بك وسوف تتغذى الخلايا الخاصة بك مع الأوكسجين والدم إضافية ، والتي يمكن أن تعزز نظام المناعة.

- **ينتبهون من تناول السكر**

يعيق السكر قدرة خلايا الدم البيضاء على تدمير الفيروسات والبكتيريا التي تدخل نظامك ، لذا فإن الابتعاد عن السكر المضاف سيساعدك على التوقف عن المرض.

- **لا يلمسون وجوههم**

إذا كنت تجد نفسك دائمًا ملامسًا لوجهك ، فضع حدًا لهذه العادة وستجد نفسك تمرض أقل بكثير. في كل مرة تجد نفسك تصل إلى وجهك ، ذكّر نفسك بأنك تنقل جراثيم ضارة إلى أنفك وفمك.

- **يحصلون على الهواء النقي**

في حين يعتقد العديد من الناس أن الهواء البارد يسبب لك المرض خلال أشهر الشتاء ، فإنه في الواقع يقضي المزيد من الوقت في الداخل مما يجعلك مريضًا. حاول قضاء بعض الوقت خارج كل يوم ، بغض

الـنظر عن درجة الحرارة.