7 عادات بسيطة لتعزيز نظام المناعة بشكل طبيعي

ما تأكله ، وموقفك ، ومقدار التمارين التي تحصل عليها يمكن أن تلعب جميعها دورًا في تقوية جهاز المناعة والوقاية من المرض. اليك 7 عادات يمكن ان تساعدك في ذلك:

أضحك أكثر

الضحك هو حيلة واحدة لكيفية تعزيز نظام المناعة لديك ، إلى جانب مزاجك. إنه يرفع مستويات الأجسام المضادة في الدم وتلك الموجودة في خلايا الدم البيضاء التي تهاجم وتقتل البكتيريا والفيروسات. كما أنه يزيد من عدد الأجسام المضادة في المخاط المصنوع في الأنف والممرات التنفسية ، ونقاط الدخول للعديد من الجراثيم.

2. **غنّي**

كشفت دراسة لجوقة ألمانية أن الغناء ينشط الطحال ، مما يساعد على زيادة تركيزات الأجسام المضادة في الدم وتعزيز جهاز المناعة. إذا لم يكن غناء المجموعة مناسبًا لك ، فقم بتكرار نغماتك المفضلة في الدش حتى إن الاستماع إلى الموسيقى له فوائد صحية كبيرة بشكل عام.

3. **اختر الدهون الصحية**

بعض الدهون ضرورية لبناء الخلايا وإنتاج البروستاجلاندين ، وهي مركبات شبيهة بالهورمونات تساعد على تنظيم استجابة الجهاز المناعي للعدوى ، مثل الطريقة التي يتفاعل بها عن طريق صنع خلايا الدم البيضاء التي تحارب الغزاة. اختر دهونك بعناية. اختيار الدهون النباتية غير المشبعة بدلاً من الدهون المشبعة من الأطعمة الحيوانية ، والتي تقلل من قدرة خلايا الدم البيضاء على انزال البكتريا. وتجنب الدهون غير المشبعة ، والدهون المصنعة المسمى "مهدرج" أو "مهدرج جزئيا". وغالبا ما توجد في الأغذية المصنعة والمخبوزات ، فإنها يمكن أن تتداخل مع الجهاز المناعي.

4. تناول كميات أقل من السكر

فقط 10 ملاعق صغيرة من السكر – الكمية في علبتين من الصودا أو الليمون الكربوني ب 12 أونصة – تعوق قدرة خلايا الدم البيضاء على إبطال أو قتل البكتيريا. اختر بدلا من ذلك تحلية طبيعية ، مثل واحدة مصنوعة من نبات ستيفيا لتعزيز جهاز المناعة. حاول أن تحد من البدائل الخالية من السعرات الحرارية مثل الأسبارتام.

5. استهلك المزيد من الأسماك

تحتوي الأسماك الغنية بالزيوت مثل السردين والرنجة والماكريل على بروتين ضروري لبناء الخلايا التي تعزز نظامك المناعي ، والأحماض الدهنية التي تسمى omega-3s ، والتي تنظم وظائف الجهاز المناعي. عندما يتعرض الجسم لهجوم ، فإن الالتهاب الحاد هو استجابة الجسم الأولى. ولكن أوميغا 3s تخفض إنتاج المركبات الالتهابية وتزيد من إنتاج المركبات المضادة للالتهاب ، مما يساعد على استعادة الانتعاش وحتى كبت نمو الخلايا السرطانية. في التجارب السريرية ، تم العثور على أوميغا 3 أيضا لتنشيط أجزاء من الجهاز المناعي الذي يوقف أنشطة الخلايا الهجومية بمجرد الانتهاء من عملهم. استخدم هذا الرسم البياني السهل لمعرفة أي الأسماك تحتوي على معظم أوميغا -3.

6. زيادة كمية الفطر

تم تقييم فطر الريشي النادر في الشرق الأقصى لأكثر من 2000 سنة. يعرف الخبراء الآن أن هذه الفطريات تحفز إنتاج الخلايا التائية – خلايا الدم البيضاء المشاركة في حماية الجسم من العدوى. يزيد مستويات المواد التي تقوي الاستجابة المناعية. ويعزز النوم ويقلل من الإجهاد عن طريق قمع إنتاج هرمون الأدرينالين المنشطة.

7. تناول المزيد من البرتقال

فيتامين C ، الموجود في تركيزات عالية في البرتقال ، والليمون ، والليمون الحامض ، والجريب فروت ، يعزز نشاط البالعات (الخلايا التي تبتلع وتهضم البكتيريا) في الدم. لا يمكن للجسم تخزين فيتامين ج ، لذلك تحتاج إلى تناول بعض من كل يوم لتعزيز نظام المناعة لديك. إنه واحد فقط من 13 فيتامين أساسي يحتاجها جسمك للبقاء بصحة جيدة.