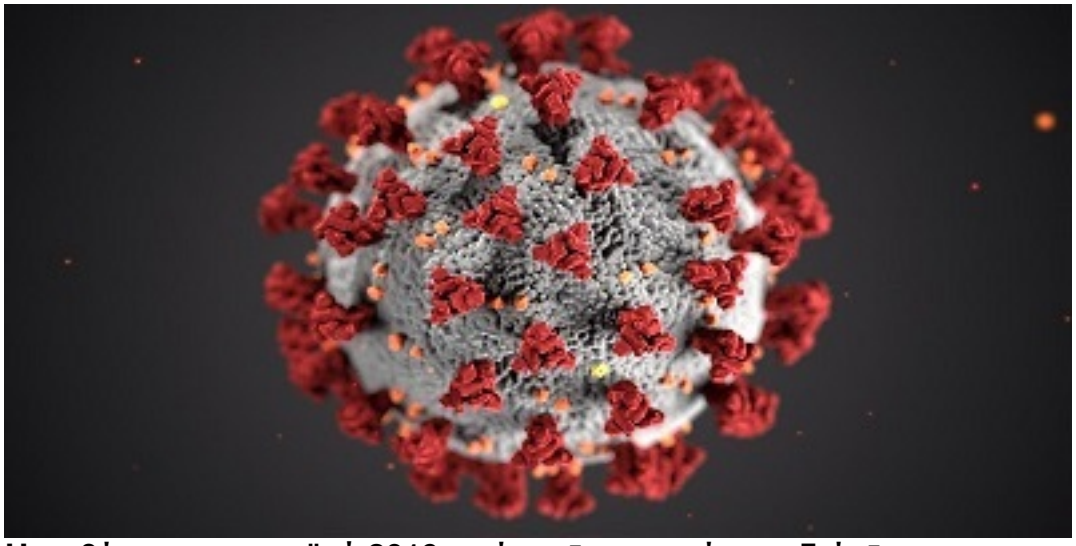


Η ασθένεια κοροναϊού 2019, επίσης γνωστή ως οξεία α-ναπνευστική νόσος, είναι μία μολυσματική ασθένεια που προκαλείται από τον κοροναϊό SARS-CoV-2, ...

έναν ιό που σχετίζεται στενά με τον ιό SARS.

Στην πλειοψηφία των περιπτώ σεων ο νέος κορονοϊός προκαλεί μια ασθένεια με ήπια συμπτώ ματα κρυολογήματος, όπως είναι ο πυρετός, ο βήχας, ο πόνος στο στήθος και η δύσπνοια.

Δεν αποκλείονται όμως επιπλοκές, όπως ανεπάρκεια σε κάποια όργανα ή πνευμονία.

Η φύση διαθέτει την απόλυτη δύναμη κατά των μολύνσεων των ιώ ν και πολλώ ν παθήσεων και λοιμώ ξεων και προσφέρει ισχυρή αντιμετώ πιση-τόνωση του οργανισμού μέσω των τροφώ ν(φρούτων λαχανικώ ν κλπ) του ανοσοποιητικού συστήματος και του συνόλου του οργανισμού, τόσο προληπτικά όσο και θεραπευτικά.

Με τον όρο ανοσοποιητικό σύστημα εννοούμε όλες εκείνες τις άμυνες που διαθέτει ο οργανισμός μας απέναντι σε «εισβολείς».

Πως όμως μπορούμε να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας;

9 Συνήθειες που τονώ νουν το ανοσοποιητικό σύστημα

• Βάλτε τα φρούτα και τα λαχανικά στη διατροφή σας
Καταναλώ νετε καθημερινά 5 με 9 μερίδες φρούτων και λαχανικώ ν ποικίλων χρωμάτων (κόκκινα – άσπρα - πορτοκαλί - πράσινα).

Αυτός είναι εγγυημένος τρόπος να προσλάβετε τις απαραίτητες ποσότητες αντιοξειδωτικώ ν, όπως βιταμίνης C, που αποδεδειγμένα μειώ νει τα συμπτώ ματα του κρυολογήματος και προβιταμίνης Α.

• Προτιμήστε το ελαιόλαδο
Τροφοδοτείστε έτσι τον οργανισμό σας με υψηλές ποσότητες βιταμίνης Ε, έλλειψη της οποίας μειώ νει την άμυνα έναντι των ιώ ν.

Επιπλέον, η βιταμίνη Ε εμποδίζει την οξείδωση της βιταμίνης Α, η οποία θεωρείται απαραίτητη για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

• Καταναλώ στε γιαούρτι
Τα προβιοτικά που περιέχονται στο γιαούρτι όχι μόνο προάγουν την καλή λειτουργία του εντέρου, αλλά επιπλέον ενδέχεται να βελτιστοποιούν την άμυνα την οργανισμού, ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους.

• Μην ξεχνάτε τα θαλασσινά!
Τα θαλασσινά αποτελούν εξαιρετική πηγή ψευδαργύρου, που σχετίζεται με τη βέλτιστη λειτουργία των λευκώ ν αιμοσφαιρίων και το λεμφικό σύστημα.

Παράλληλα παρέχουν στον οργανισμό σελήνιο, που συνεργάζεται με τη βιταμίνη Ε για δυνατή άμυνα του οργανισμού.

• Καταναλώ στε τσάι
Σε μελέτη όπου συγκρίθηκε η επίπτωση του καφέ με του τσαγιού στο ανοσοποιητικό σύστημα, βρέθηκε ότι η παραγωγή αντιβακτηριακώ ν πρωτεϊνώ ν ήταν 5 φορές υψηλότερη στην ομάδα που κατανάλωνε τσάι σε σχέση με αυτή που κατανάλωνε καφέ, υποδεικνύοντας καλύτερη ανοσοποιητική απόκριση.

• Μέλι αντί για ζάχαρη
Το μέλι πέραν του ότι παρουσιάζει αντιμικροβιακές και αντιικές ιδιότητες, έχει βρεθεί ότι βοηθάει στη ίαση του βήχα σε παιδιά ενώ παράλληλα η καθημερινή του κατανάλωση εξασφαλίζει υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικώ ν ουσιώ ν στο αίμα.

• Ασκηθείτε αλλά με μετρό
30' καθημερινής άσκησης μέτριας έντασης επιφέρουν θετικές αλλαγές στο ανοσοποιητικό σύστημα και συνδέονται με λιγότερες μέρες ασθένειας.

Οι αρνητικές επιπτώ σεις της άσκησης στο ανοσοποιητικό εμφανίζονται μετά από παρατεταμένη έντονη άσκηση άνω των 90 λεπτώ ν.

• Ξεκουραστείτε!
Έρευνες υποδεικνύουν ότι η έλλειψη ύπνου έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση των Τ-λεμφοκυττάρων που συμμετέχουν στους αμυντικούς μηχανισμούς του οργανισμού.

• Ελέγξτε το άγχος σας
Τόσο το χρόνιο άγχος όσο και οι παροδικές στρεσογόνες καταστάσεις συνδέονται με μειωμένη άμυνα του οργανισμού, μέσω διαφόρων μηχανισμώ ν.

Logodiatrofis.gr