

Φθινόπωρο και υγεία: 4+1 tips ενίσχυσης του ανοσοποιητικού μας

Φθινόπωρο και υγεία: 4+1 tips ενίσχυσης του ανοσοποιητικού μας



Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος Υγείας

Τους φθινοπωρινούς μήνες είναι σε έξαρση πολλές ιώσεις, αλλά και η εποχική γρίπη. Πώς μπορούμε να εξασφαλίσουμε ότι το ανοσοποιητικό μας σύστημα θα ανταποκριθεί... επάξια σε αυτές τις «απειλές»;

Προκειμένου να θωρακίσουμε την άμυνά μας απέναντι στους “εξωτερικούς εχθρούς”, φροντίζουμε να υιοθετήσουμε καλές συνήθειες.

Ενδεικτικά αναφέρουμε τις ακόλουθες:

1.Ακολουθούμε υγιεινή διατροφή

-Πίνουμε άφθονο νερό, καθώς η επαρκής ενυδάτωση βοηθά στη συνολική υγεία του οργανισμού μας καθώς ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος και φροντίζει για τη μεταφορά των θρεπτικών συστατικών σε αυτό, εξασφαλίζοντας την εύρυθμη λειτουργία του.

-Ακολουθούμε μια διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά, καθώς αυτά θεωρούνται σημαντικά για την ενίσχυση της ανοσίας μας. Τα αντιοξειδωτικά, τα οποία είναι άφθονα στα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες, χημικά υποπροϊόντα που καταστέλλουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

-Αντικαθιστούμε τα κορεσμένα λίπη, που βρίσκονται στο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, με υγιή λίπη, όπως τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που περιέχονται στα λιπαρά ψάρια και τον λιναρόσπορο. Τα υγιή λίπη τονώνουν τη λειτουργία της άμυνάς μας.

2.Ασκούμεστε

Η σωματική δραστηριότητα ενισχύει την απελευθέρωση ενδορφινών (ορμονών που βελτιώνουν την ψυχική υγεία), διευκολύνει τη διατήρηση του ιδανικού βάρους και προστατεύει σημαντικά την υγεία της καρδιάς μας.

Επιπλέον, η συστηματική άσκηση μέτριας έντασης κινητοποιεί και τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος, προκειμένου να αμύνονται ενάντια στα παθογόνα και να αποτρέπουν τη συστηματική φλεγμονή.

3.Εφαρμόζουμε τους κανόνες υγιεινής

Τα μέτρα προστασίας από την COVID-19, όπως η επιμελής χρήση μάσκας σε πολυσύχναστους χώρους και το συχνό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών μας, θα μας βοηθήσουν να προστατευτούμε και από τις φθινοπωρινές ιώσεις:

-Πλένουμε τα χέρια μας χρησιμοποιώντας ζεστό νερό και σαπούνι, πριν από κάθε γεύμα, καθώς και μετά από βήχα, φτάρνισμα, χρήση του μπάνιου ή άγγιγμα δημόσιων επιφανειών.

-Η χρήση μάσκας σε κλειστούς χώρους (π.χ. ΜΜΜ, καταστήματα, χώρο εργασίας κ.λπ.) μπορεί να αποτρέψει την πιθανότητα να μολύνουμε άλλους, εάν είμαστε άρρωστοι, αλλά να προστατεύσει και εμάς από οποιαδήποτε μόλυνση, δεδομένου ότι η μάσκα μειώνει τον αριθμό των ιικών σωματιδίων που εισπνέουμε.

4.Κοιμόμαστε καλά

Μια άλλη υγιεινή συνήθεια ζωτικής σημασίας για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας και την πρόληψη ασθενειών είναι ο επαρκής και ποιοτικός βραδινός ύπνος.

Για να τον... καταφέρουμε, είναι σημαντικό:

-να καταναλώνουμε ελαφριά γεύματα το βράδυ

-να αποφεύγουμε την καφεΐνη και το αλκοόλ από το απόγευμα και μετά

-να περιορίζουμε τη χρήση του κινητού μας πριν κοιμηθούμε

-να ακολουθούμε, αντιθέτως, μια ρουτίνα χαλάρωσης (π.χ. λογοτεχνικό βιβλίο, χαλαρωτικό αφρόλουτρο, απαλή μουσική κ.λπ.)

-και να διαμορφώνουμε τις ιδανικές συνθήκες στο υπνοδωμάτιό μας, στοχεύοντας σε ησυχία, χαμηλό φωτισμό και μέση θερμοκρασία.

4+1: Διαχειριζόμαστε το άγχος μας

Το παρατεταμένο στρες μπορεί να “φθείρει” το ανοσοποιητικό σύστημα και να μας καταστήσει ευάλωτους σε ασθένειες.

Πηγές

- 1. <https://www.verywellhealth.com/ways-to-boost-your-immune-system-naturally-89283> - LAST ACCESSED 15/5/2024
- 2. <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/enhance-immunity/index.html>- LAST ACCESSED 15/5/2024
- 3. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/fight-off-the-flu-with-nutrients> - LAST ACCESSED 15/5/2024

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

GR-NON-2024-00072-MAY24



Ακολουθήστε μας



Επικοινωνήστε μαζί μας | Δήλωση Ιδιωτικότητας | Δήλωση για τα Cookies | Όροι Χρήσης | Αναφορά Ανεπιθύμητων Συμβάντων | Ιατρική Ενημέρωση

Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή και Αναφέρετε ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες για ΟΛΑ τα φάρμακα Συμπληρώνοντας την «ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»