

إجراءات بسيطة تعزز جهاز المناعة



مع تقدمك في السن، تصبح احتمالات التقاطك للعدوى والجراثيم المختلفة أكثر سهولة، فمن عمر الـ(40) سنة وما فوق تنخفض مستويات قوة الجهاز المناعي، وهو جزء طبيعي من عملية التقدم في العمر، ولكن رغم أن أنظمة الدفاع في جسمك تصبح بشكل طبيعي أكثر ضعفاً، فإنّ المناعة لديك ترتبط بقوة بغذائك، أسلوب حياتك، ومستويات التوتر لديك، ومن هنا فإن اهتمامك بهذه الأمور يمكن أن يسهم كثيراً في دعم وتقوية جهاز المناعة في جسمك، وبالتالي حمايتك من التقاط الجراثيم، وخاصة تلك التي يزداد انتشارها في فصل الشتاء.

في جسم كل واحد فينا، جهازاً مناعاً، هما "جهاز المناعة الفطري، وجهاز المناعة التكيفي"، فإذا ما أصبح أحد هذين الجهازين ضعيفاً، فإن خطر الإصابة بالأمراض يزداد، وهو ما قد يفسر كثرة التعرض لفيروسات وجراثيم الشتاء.

- نوعان رئيسيان:

يعتبر جهاز المناعة الفطري خط الدفاع الأول في الجسم، كما يقول الأطباء، لأنّه هو الذي يكشف عن الفيروسات والبكتيريا التي تغزو الجسم، ويستجيب مباشرة لهذا الأمر من خلال إرسال كريات الدم البيضاء إلى الجزء المتضرر من الجسم لمعالجة المشكلة بأسرع وقت ممكن، أما جهاز المناعة التكيفي فيتم تحفيزه وتنشيطه عبر رد فعل جهاز المناعة الفطري، ويتركز دوره في تخزين المعلومات في "الذاكرة المناعية"، وهو ما يعني أنه يسهم في التجهيز لهجوم أسرع وأقوى وأفضل استهدافاً للجراثومية التي قد تحاول في مرة أخرى أن تغزو الجسم.

لتعزيز ودعم المناعة في جسمك، عليك أن تولي اهتماماً خاصاً لبعض الأمور، ولعل من أبرزها مستويات النشاط الجسدي لديك، فقد أثبتت عدة دراسات علمية أن التمارين الرياضية المعتدلة تسهم في دعم وتقوية درجة المناعة في الجسم، كما تبين من الدراسات أيضاً أن لنوعية وعدد ساعات النوم تأثيراً كبيراً على جهاز المناعة، ويعتبر الخبراء أن النوم لمدة 7 ساعات يومياً مثالياً بالنسبة للراشدين. أما بالنسبة للغذاء، فمن الضروري، كما بات معروفاً لمعظم الأفراد، الحصول أو تناول خمس حصص يومياً من الفواكه والخضراوات التي تحتوي على العديد من المعادن والفيتامينات الأساسية الأربعة لتقوية أجهزة الدفاع في الجسم، كما عليك الحرص على التقليل من تناول الأطعمة المعالجة، والتي تحتوي كذلك على الكثير من السكر لأن هذه الأنواع تضعف وتخفف مستويات المناعة لديك. من جانب آخر، يقول الأطباء إنّه من الطبيعي أن تصاب بالرشح مرتين، على الأقل، في السنة، لكن إن كنت تعاني بشكل مستمر من هذه المشكلة، فإن هذا يعتبر مؤشراً على ضعف مستويات المناعة في جسمك. أما بالنسبة للتدخين، فإنّه بالتأكيد يضعف قدرتك على محاربة الأمراض، حتى أن الأبحاث التي أجريت مؤخراً بينت أن وجودك، ولو لفترات قصيرة مع مدخنين، يخفف مستويات المناعة في الجسم. وفيما يتعلق بمستويات التوتر، فقد بات من المعروف أن التوتر هو واحد من أكبر العوامل المثبطة لعمل جهاز المناعة، وفي حين أن معظمنا لا يستطيع تخفيف الضغوط النفسية اليومية، فإن طريقة التعامل مع تلك الضغوط تؤثر كثيراً على صحتنا، فقد أثبتت الدراسات أن الأفراد الأكثر تفاؤلاً أقل عرضة للإصابة بالأمراض، وأكثر استعداداً للشفاء بصورة أسرع من الأشخاص المتشائمين.

- نصائح مهمة:

* قلل من حدة توترك: يبدو أن الضغوطات اليومية الكبيرة تضعف كثيراً جهاز مناعتك ما يجعل قدرتك على التصدي للأمراض ضعيفة. وبالطبع أنت لا تستطيع أن تتحكم تماماً بما يجري في حياتك، لكن يمكنك أن تتحكم في رد فعلك لما يحدث معك، وذلك بأن تلجأ إلى وسائل تريحك كالتأمل مثلاً، فقد أثبتت الدراسات أن مثل تلك الطرق تعزز عدد الخلايا التي ينتجها جسمك لمحاربة الأمراض.

* راقب كمية السكر التي تستهلكها: فالسكر يقلل فاعلية ونشاط كريات الدم البيضاء لعدة ساعات بعد تناول السكر، ويحدث هذا لأن تناوله يرفع مستويات الأنسولين، وهو ما يؤثر بالتالي على هرمونات أخرى تؤثر هي الأخرى على جهاز المناعة.

* استمتع بالهواء النقي: إن التلوث البيئي قد يعطل عمل جهاز المناعة مع مرور الوقت، فيجعلك أكثر عرضة للأمراض، وفي حين أنه لا يمكنك التحكم في البيئة المحيطة بك، يمكنك أن تتخذ خطوات لوقاية نفسك من التلوث، على سبيل المثال، إن كنت تركب دراجة هوائية استخدم قناعاً للوجه، وتجنب المشي في الطرقات التي تكثر فيها الحافلات والسيارات.

- أغذية صحية لمناعة جيّدة:

* الزبادي: يساعد تناول الزبادي، كما تشير الأبحاث الجديدة المرتبطة بالمناعة، على تحسين صحتك عموماً، وجهازك الهضمي على وجه الخصوص، وذلك لأن الزبادي يعزز مستويات البكتيريا المفيدة في الأمعاء، حيث يتركز نصف جهازك المناعي، كما يحتوي الزبادي على العديد من المعادن والفيتامينات الضرورية للجسم، ونظراً لفوائده الكبيرة، ينصح الباحثون بتناول حصة واحدة، على الأقل، من الزبادي يومياً.

* المكسرات البرازيلية: تعتبر هذه المكسرات واحدة من أفضل المصادر لمعدن السيلينيوم الذي يعد من أهم العناصر الغذائية المضادة للسرطان، والذي لا يحتوي غذاء معظمنا عليه. حاول أن تتناول هذه

المكسرات، فقد أثبتت الأبحاث أن تناول حتى ولو كمية قليلة منها يساعد على رفع مستويات السيلينيوم في الدم بشكل جيد.

* الرمان: أثبت بحث علمي جديد أن الرمان غني جداً بالمواد المضادة للتأكسد، وهذه المواد تساعدك على محاربة الشوارد الحرة الضارة التي تؤدي إلى شيخوخة مبكرة، كما تتسبب في الإصابة بالعديد من الأمراض، ولتفادي هذه المشكلات، احرص على شرب كوب من عصير الرمان كل يوم لأن ذلك يزودك بنسبة عالية من مضادات التأكسد.

* الفطر: يعد الفطر، وخاصة فطر (oyster) الياباني من المصادر الغنية بالمواد الكيميائية النباتية (glucans beta) التي تحفز جهاز المناعة، كما أن لتلك المواد خصائص مضادة للسرطان.

* البطاطا الحلوة: إن المستويات العالية من "البيتا كاروتين" وفيتامين "سي"، وهما مادتان حيويتان من المواد المضادة للأكسدة الموجودة في البطاطا الحلوة، يجعل من هذا الصنف غذاء رائعاً لتقوية المناعة حيث يؤدي ذلك إلى تخفيض خطر إصابتك بالسرطان.

* السبانخ: تحتوي السبانخ على نسبة عالية من فيتامين (A)، وهو من العناصر المهمة جداً لدعم جهاز المناعة، كما تحتوي السبانخ على سلسلة كبيرة من المواد المضادة للتأكسد، والمعادن كالزنك والحديد وأحماض أوميغا-3 الدهنية المفيدة، وللإستفادة من كل العناصر الموجودة في السبانخ، يجب عدم الإفراط في طهيها، بل إضافتها مثلاً إلى الحساء للإستفادة من معادنها وفيتاميناتها المنحلة في الماء، أو قليها بزيت الزيتون بسرعة مع البصل أو الثوم.