مع قدوم فصل الشتاء... إليك بعض النصائح لتعزيز منظومة المناعة

تشير الدكتورة روزانا غارداشنيك إلى أنه:"من الضروري في الشتاء تعزيز منظومة المناعة للوقاية من أمراض البرد".

وتقول:"نحن في موسم أمراض البرد محميون بمناعة كبيرة وهي حاجز طبيعي على الأغشية المخاطية. وللحفاظ عليه في حالة نشطة يحتاج الجسم إلى كمية كافية من السوائل. لذلك، في الطقس البارد، يجب الاستمرار في اتباع نظام الشرب. والنقطة الثانية المهمة هي ضرورة وجود كمية كافية من مضادات الأكسدة في الجسم لتحييد الجذور الحرة التي تضعف منظومة المناعة".

ووفقاً لها، الغلوتاثيون (Glutathione) هو مضاد الأكسدة الرئيسي في جسم الإنسان، وللحفاظ على مستواه في النظام الغذائي وزيادته من الضروري تناول أطعمة تحتوي على الكبريت، مثل الثوم والبصل وكرنب بروكسل والقرنبيط والبروكلي وفيتامين C وحمض ألفا ليبويك -الكبد والكركم.

وبالإضافة إلى ذلك، تنصح الطبيبة بضرورة احتواء النظام الغذائي على البروتين. كما أن الزنجبيل في

موسم البرد يفيد في تعزيز منظومة المناعة لأنه غني بمضاد الأكسدة جينجيرول ويساعد على تحسين عمل الجهاز الهضمي الذي يؤثر كثيراً في أداء منظومة المناعة، ولكن يجب أن نعلم أن الزنجبيل مثله مثل بقية التوابل الحارة لا ينصح بتناوله قبل الخروج إلى البرد لأنه يرفع حرارة الجسم ما يجعله يشعر بالإجهاد نتيجة التغير المفاجئ بدرجة الحرارة.

ووفقاً لها، تساعد الأعشاب البحرية والمأكولات البحرية والأسماك وغيرها من مصادر اليود على تقوية منظومة المناعة لأن اليود يلعب دوراً مهماً في عمل الغدة الدرقية، ويؤثر على إنتاج المواد المشاركة في العمليات المناعية، وكذلك التنظيم الحراري. ويمكن بدلاً من الملح العادي، استخدام الملح المعالج باليود، ولكن يجب أن نعلم أنه عند ملامسته للرطوبة وتخزينه في عبوة مفتوحة، يفقد الملح اليود الموجود فيه بسرعة. لذلك للحفاظ على خصائصه المفيدة يجب تخزينه في وعاء مغلق ووضعه في مكان جاف.

وتشير إلـ:"ضرورة ممارسة النشاط البدني وتقليل الإجهاد واتباع جدول ثابت للنوم من أجل الحفاظ على مستوى جيد لمنظومة المناعة".