

## **Ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα σε τέσσερα βήματα!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο χειμώνας βρίσκεται πλέον προ των θυρών και μαζί του ως γνωστόν φέρνει κρυολογήματα και ιώσεις.

Το ανοσοποιητικό σύστημα μας προστατεύει από βλαβερά στοιχεία και μικροσκοπικούς οργανισμούς που προκαλούν ασθένειες και για αυτό είναι σημαντικό να κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας για να το ενισχύουμε καθημερινά.

Γνωρίζουμε πως υπάρχουν μερικοί συνδυασμοί περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως οι σωστές διατροφικές επιλογές, η άσκηση, το ψυχολογικό στρες, και άλλες που μπορεί να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

**Δείτε τέσσερις απλές κινήσεις που μπορείτε να κάνετε άμεσα για να θωρακίσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα ενόψει του χειμώνα:**

### **Ολιγοήμερη νηστεία**

Τα περιοδικά διαλείμματα από το φαγητό για μερικές ημέρες το χρόνο έχει αποδειχθεί ότι προστατεύουν το ανοσοποιητικό σύστημα των υγιών μεσήλικων, των ηλικιωμένων, και ακόμη και των ασθενών που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία. Ερευνητές από το πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνια διαπίστωσαν ότι με το να στερούμε ενίοτε από τα κύτταρα του ανοσοποιητικού μας συστήματος από τα θρεπτικά συστατικά, προκαλούμε μια αρνητική πτώση των λευκών αιμοσφαιρίων του οργανισμού μας. Ωστόσο, μόλις η διατροφή μας επανέλθει σε κανονικά επίπεδα, τότε τα λευκά αιμοσφαίρια ξεπερνούν ακόμα και τα προηγούμενα επίπεδα.

### **Μουσική**

Η μουσική έχει αποδειχθεί ότι όχι μόνο ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, αλλά έχει επίσης τη δυνατότητα να μειώσει τον πόνο και είναι η καλύτερη «συνταγή» για τη μείωση του στρες πριν από κάποια χειρουργική επέμβαση. Όσοι ακούν συχνά μουσική αναπτύσσουν υψηλό αριθμό συγκεκριμένων κυττάρων, τα οποία είναι υπεύθυνα για την επίθεση σε βλαβερά βακτήρια, μολυσμένα κύτταρα, και ακόμη και καρκινικά κύτταρα.

### **Πράσινο τσάι**

Τα αντιοξειδωτικά που περιέχει είναι πολύ σημαντικά όχι μόνο στην αποτοξίνωση του οργανισμού μας, αλλά και στην βελτίωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, διότι καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες που μπορεί να σας αποδυναμώσουν. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι βοηθάει την αρτηριακή πίεση και την διατήρηση της υγείας της καρδιάς.

### **Σάουνα**

Αυστραλοί ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα άτομα που κάνουν έκαναν σάουνα δύο φορές την εβδομάδα είχαν 50% μειωμένες πιθανότητες κρυολογήματος σε σύγκριση με εκείνα τα άτομα που δεν έκαναν, σε μια έρευνα διάρκειας 6 μηνών.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)