

العوامل التي تضعف المناعة

الضغط العصبي :

يسبب الضغط العصبي والإجهاد النفسي انعكاسات سلبية كثيرة على الإستجابة المناعية للجسم بسبب:

-زيادة مستوى الكوليسترول في الجسم

-زيادة مستوى الكورتيزول

كما أن الإجهاد المزمن يجعلك أكثر عرضة لنزلات البرد والإنفلونزا !

قلة النوم :

قلة النوم تزيد استجابة الجسم للإجهاد مما يعطل جهاز المناعة وهذا بسبب:

-عدم انتاج الجسم لمواد يحتاجها الجهاز المناعي لمقاومة العدوى و تسمى "سيتوكينات"

-قلة انتاج مادة "الميلاتونين" التي تنتج أثناء النوم وبالتالي نقص تصنيع خلايا الدم البيضاء.

فاحرص على النوم لسبع أو ثمان ساعات يوميا !

زيادة الوزن :

زيادة الوزن تزيد الضغط على أجهزة الجسم، مما يتطلب مضاعفة عملها. الأمر الذي يخل بتوازن المواد الكيميائية والهرمونات.

النتيجة انخفاض إنتاج الأجسام المضادة !

النظام الغذائي السيء :

تناول الأطعمة المصنعة يسبب زيادة السموم في الجسم حيث ينشغل الجهاز المناعي بمحاولة التخلص منها متخلياً عن أداء دوره في مقاومة الأمراض.

عدم تناول الدهون الصحية :

ينصح بتناول الدهون الصحية الموجودة في الأسماك والغنية بالأوميغا ٣ الذي يقوي مناعة الجسم.

أمراض الجهاز الهضمي وخاصة الأمعاء :

80% من مناعة الجسم توجد في الأمعاء على صورة البكتيريا المعززة للصحة. والنظام الغذائي الغير صحي وتناول المضادات الحيوية القوية يسبب قتل هذه البكتيريا مما يضعف عمل جهاز المناعة.

بعض الأدوية :

إستخدام المضادات الحيوية يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة وقتل البكتيريا الحميدة الموجودة في الأمعاء.

التدخين :

إن التدخين يقلل من إنتاج الأجسام المضادة والخلايا الأخرى التي تحارب العدوى، كما أنه يسبب

في مهاجمة الجهاز المناعي لأنسجة الرئة.

شرب الكحوليات

الكحول يدمر خلايا الدم البيضاء ويقلل تدفق الاكسيجين الى أعضاء الجسم كما أنه يخفض أيضا وظيفة الجهاز العصبي المركزي

إنعدام النظافة

تكاثر الجراثيم يؤدي إلى إضعاف الجهاز المناعي.

العوامل التي تقوي المناعة

التغذية السليمة

المتكافئة والغنية بمضادات الأكسدة (سلطة خضراء، حبوب القمح، الكبدة والموالج) الغنية بجميع العناصر الغذائية المهمة واللازمة للجسم.

تناول الكمية اللازمة للجسم من الماء :

والذي هو وسيلة لإمداد الجسم بحاجته من العناصر الغذائية الحيوية وذلك عن طريق تسهيل نقلها لأجزاء الجسم المختلفة، كما أن له دور هام وفعال في تسهيل حصول التفاعلات الكيميائية الحيوية اللازمة لإنتاج الطاقة.

تخفيف الإجهاد والتوتر :

ينصح بالابتعاد قدر الإمكان عن القلق و التوتر لأنها عوامل حساسة ومؤثرة بشكل مباشر على عمل الجهاز المناعي.

الرياضة :

تنشيط كفاءة عمل أعضاء الجسم كالقلب و الرئة و الأوعية اللمفاوية.

الصوم :

أشارت الدراسات الأخيرة أن الصيام لفترات طويلة يجبر الجسم على استخدام مخزون الغلوكوز والدهون ولكنه يدمر أيضا جزءا كبيرا من خلايا الدم البيضاء. مما يؤدي إلى تجديد خلايا الجهاز المناعي بمساعدة الخلايا الجذعية.

الرضاعة الطبيعية :

تقوي الرضاعة الطبيعية مناعة الطفل، إذ ينقل له حليب الأم أجساما مضادة أهمها ما يعرف باسم «آي.جي.أي» (IgA)، كما يحتوي حليبها على كثير من المواد التي تقوي جهاز مناعة الطفل، مثل البروتينات والدهون والسكر والأجسام المضادة وكريات الدم البيضاء.