

## نصائح لتقوية جهاز المناعة

الجهاز المناعي الجهاز المناعي هو أحد أهم أجهزة جسم الإنسان، حيث يحميه من الأمراض، والفيروسات، والميكروبات المختلفة وخصوصاً في فصل الشتاء، ويوجد العديد من أعضاء الجسم التي تشترك في نظام المناعة مثل: اللوزتين، والطحال، والمسالك البولية، والمعدة وغيرها، ويوجد العديد من النصائح التي يجب إتباعها للحفاظ عليه، والتي سنذكرها في هذا المقال.

### 8 نصائح لتقوية جهاز المناعة:

- تناول الأطعمة الصحية والتي تحتوي على الفيتامينات والعناصر الغذائية مثل: السيلينيوم، والمغنيسيوم وغيرها، حيث تساعد على إيصال الدم والأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وخصوصاً التمارين التنفسية مثل: اليوغا، والتأمل وغيرها، حيث تحافظ على صحة العقل والجسم، كما أنها تقوّي الجهاز المناعي بفعالية. الاختلاط بالآخرين وتجنب العزلة، حيث أكدت الأبحاث والدراسات أن الذين لهم علاقات اجتماعية جيدة تقلّ فرصة إصابتهم بالأمراض المختلفة، نظراً لتقليل نسبة هرمون الكورتيزول في الجسم. الضحك حيث إن المرح، يحافظ على صحة الجسم، والعكس صحيح.
- النوم لساعات كافية ويُفضل ثماني ساعات يومياً على الأقل للشخص البالغ، حيث إنّ الذين لا ينامون لساعات كافية يُصابون بالعديد من الأمراض المختلفة، نظراً لضعف جهازهم المناعي.
- الحرص على النظافة الشخصية، وذلك من خلال غسل الجسم بشكل يومي بالماء والصابون للتخلص من الجراثيم والميكروبات المختلفة التي تصيبه، وخصوصاً في فصل الشتاء.
- التخلص من المشاعر السلبية مثل: التوتر، والقلق وغيرها، حيث أكدت الدراسات أنّ الذين يعانون من القلق والتوتر بشكل دائم تزداد احتمالية إصابتهم بالأمراض المختلفة، نظراً لضعف جهازهم المناعي.
- تناول كمية معتدلة من السكريات، إذ أشارت الدراسات إلى أنّ الذين يتناولون الأطعمة الحلوة بكميات كبيرة، تزداد احتمالية إصابتهم بالأمراض المختلفة، وذلك لاحتمالية نمو الميكروبات والفيروسات في الدم.

## أهم المأكولات التي تقوي الجهاز المناعي

- اللبن الرائب يحتوي اللبن الرائب على العديد من المغذيات الحيوية والتي تحافظ على صحة الجهاز المناعي، حيث أكدت الدراسات الحديثة أن تناول اللبن الرائب يومياً يُساهم في التخلص من الجراثيم والميكروبات المختلفة التي تصيب الجسم. الشوفان والشعير يحتوي كلاً منهما على كمية كافية من الألياف، والتي لها دورٌ فعالٌ في القضاء على الفيروسات والأمراض المختلفة التي تصيب الجسم، والسبب احتوائُهُما على مركب البيتا جلوكونات.
- الثوم يعتبر الثوم من أكثر الخضار فائدةً للجهاز المناعي، والسبب احتوائُهُ على مادة الأليسين، والتي لها دور فعال في الحفاظ على صحة الجهاز المناعي، لذلك يُنصح بتناول ستة فصوص منه في الأسبوع على الأقل.
- الأسماك تحتوي الأسماك على نسبةٍ مرتفعةٍ من عنصر السيلينيوم، والذي له دور فعال في إنتاج كريات الدم البيضاء، بالإضافة إلى تقوية الجهاز المناعي.
- اللحوم تحتوي اللحوم على كميةٍ كافيةٍ من عنصر الزنك، حيث يساعد بدوره على تقليل احتمالية إصابة الجسم بالأمراض.