عادات يومية بسيطة تعزز جهازك المناعي بسهولة... تعرف عليها



عندما تسمع عبارة "عزز مناعتك"، قد يتبادر إلى ذهنك المكملات الغذائية، لكن هل تعلم أن جهازك المناعي يتأثر أيضاً بعادات نمط الحياة اليومية الصغيرة التي تتخذها دون أن تدرك ذلك، هل تعلم أن طريقة نومك، ونوع طعامك، ونشاطك البدنى، كلها عوامل تؤثر في صحتك، بحسب موقع "تايمز ناو".

وأوضح الدكتور أميت ساراف، مدير قسم الطب الباطني في مستشفى جوبيتر ثين بالهند:"لا يقتصر الأمر على ما نفعله عندما نمرض. ويتشكل جهازنا المناعي من خلال الأشياء الصغيرة التي نقوم بها كل يوم."

ومنها:

1- النوم الجيد

النوم يمكن أن يعمل بمثابة زر إعادة ضبط لجهازك المناعي، لذا يجب أن تكون حريصاً على الحصول على 7-8 ساعات متواصلة من النوم عالي الجودة عندها يدخل جسمك في وضع الإصلاح، منتجًا تلك الخلايا المُكافحة للعدوى التي تُحافظ على سلامتك.

2- نوعية الطعام الذى تتناوله

يلعب الطعام دورًا رئيسيًا أيضًا في تعزيز مناعتك، يجب تناول كميات وفيرة من الفواكه والخضراوات الموسمية، والتأكد من حصولك على ما يكفي من الدهون الصحية، ومضادات الأكسدة، والفيتامينات الأساسية مثل ج، د، والزنك، حتى المشي لمدة 30 دقيقة يمكن أن يعزز دورتك الدموية ويقلل الالتهابات - وهما أمران يعززان جهازك المناعي.

3- التفاصيل الصغيرة هي الأهم

هل فكرت يومًا كيف يمكن لشيء بسيط مثل الحفاظ على رطوبة الجسم أو غسل اليدين أن يدعم مناعتك؟ أو كيف يمكن للضحك مع صديق أن يُحسّن مزاجك، هذه العادات الصغيرة والمستمرة هي ما يُحدد حقًا قدرة جسمك على المقاومة عند الحاجة، حتى البقاء على تواصل اجتماعي مهم.

4- تقليل التوتر

التوتر المزمن يُضعف جهازك المناعي عن طريق زيادة مستوى الكورتيزول، مما يُضعف دفاعاتك، لهذا السبب، يمكن لتقنيات مثل اليقظة الذهنية، واليوجا، أو حتى مجرد التنفس بعمق لبضع دقائق يوميًا أن تُحدث فرقًا حقيقيًا.

قد تبدو هذه التقنيات خفية، لكنها تُساعد جهازك المناعي بهدوء من خلال تحسين تدفق الطاقة وتعزيز الهدوء الداخلي.