



Izvor: magazin.net.hr

Uz prave mjere opreza, možete uštedjeti puno papirnatih maramica. "Gram prevencije zaista vrijedi više i od pola kilograma lijeka", kaže dr. Philip M. Tierno, profesor kliničke mikrobiologije i patologije na Sveučilištu New York Langone Medical Center.

Ovo su neki od najjednostavnijih, prirodnih načina poboljšanja imunološkog sustava usred sezone prehlade i gripe:

1.

Perite ruke i ne "kopajte" po očima, ustima i nosu

Pranje ruku jedna je od boljih mjera prevencije. "Okolo 80 posto infekcija se prenosi kihanjem, kašljanjem ili dodirivanjem zaraženih površina. Potom se diraju usta, oči ili nos, glavna mjesta ulaska virusa u tijelo", kaže dr. Tierno. Perite ruke prije jela, pića ili dodirivanja lica, te dezinficirajte zajedničke površine u kući (i kupaonici) i uredu, kao što su telefoni, računala i ručke na hladnjacima.

2.

Osam sati sna

Dok ste vi u zemlji snova, vaše tijelo je na "remontu", popravljaju se stanice i saniraju ozljede koje nastaju tijekom normalnog trošenja, kaže dr. Tierno. Sedam do devet sati noćnog sna znači da vaše tijelo ima vremena popraviti i izliječiti se te odbiti infekcije. "Ako ne dobijete odgovarajuću količinu sna, sustav ne radi", kaže on.

3.

Vježbanje

Tjelovježba koja će redovito ubrzati kolanje krvi može povećati aktivnost bijelih krvnih stanica koje napadaju viruse. "Neka vam cilj bude jedan sat dnevno, ali ne nužno sve odjednom. Čak i ako hodate po uredu, idete uz i niz stepenice, pješačite na posao i s posla, to ne mora biti kontinuirano", kaže dr. Tierno.

4.

Cink

"Odgovarajuća količina pravih hranjivih tvari, posebno minerala, nužna je u sklopu zdrave prehrane jer to omogućuje tijelu da se bori s virusima", kaže Tierno. To znači manje slatke i masne hrane, a više povrća, voća i bjelancevina. Jedna od tih hranjivih tvari koja ima posebnu ulogu tijekom sezone prehlade i gripe je cink, i to s dobrim razlogom. Cink ometa viruse u pristupu našim stanicama. Dakle, hrana bogata cinkom, poput kamenica i pšeničnih klica, može ponuditi zaštitu.

5.

Češnjak

"Antibakterijska svojstva ove lukavice mogu pomoći u borbi s određenim bakterijama i virusima. No to mogu i spojevi u drugim biljkama i začinima, poput timijana", kaže Tierno. Spoj alicin je ključan jer blokira infekcije. Dodajte ga u pileću juhu.

6.

Vlaga

Srećom, većina nas se sklonila u tople domove, no toplina radijatora nosi i jedan minus. U zatvorenom prostoru često nema dovoljno vlage, a bez nje imunološki sustav ne može optimalno raditi. Osim što trebamo češće unositi tekućinu, i ovlaživač zraka također može pomoći.

7.

Alkohol

Alkohol ometa dio imunološkog sustava koji vas štiti od ulaska virusa i dio koji se bori s bakterijama koje su već u vama. Zato lakše malo s alkoholom.

8.

Masaža

Omiljeno rješenje protiv stresa može vam pomoći i da ostanete fizički zdravi. Iako je provedeno malo istraživanja na ovu temu, masaža svakako poboljšava cirkulaciju, što može

pomoći u promicanju opće harmonije u tijelu. Nutrijenti lakše dolaze do stanica jer je protok krvi bolji. Zato je vrlo korisno otići na masažu.

9.

Smijeh

Pozitivan stav može vas odvesti daleko – čak i da doživite 100 godina. Ako vam je život pun smijeha i optimizma, to može utjecati na to da rjeđe obolijevate od gripe ili prehlade. "Čini se da se neke stanice imunološkog sustava proizvode tijekom smijanja", kaže Tierno.

10.

Seks

Studija iz 1999. pokazala je da seks nekoliko puta tjedno može povećati proizvodnju imunoglobina A, antitijela koje se bori s prehladom. Samo provjerite da vaš partner nije već bolestan!