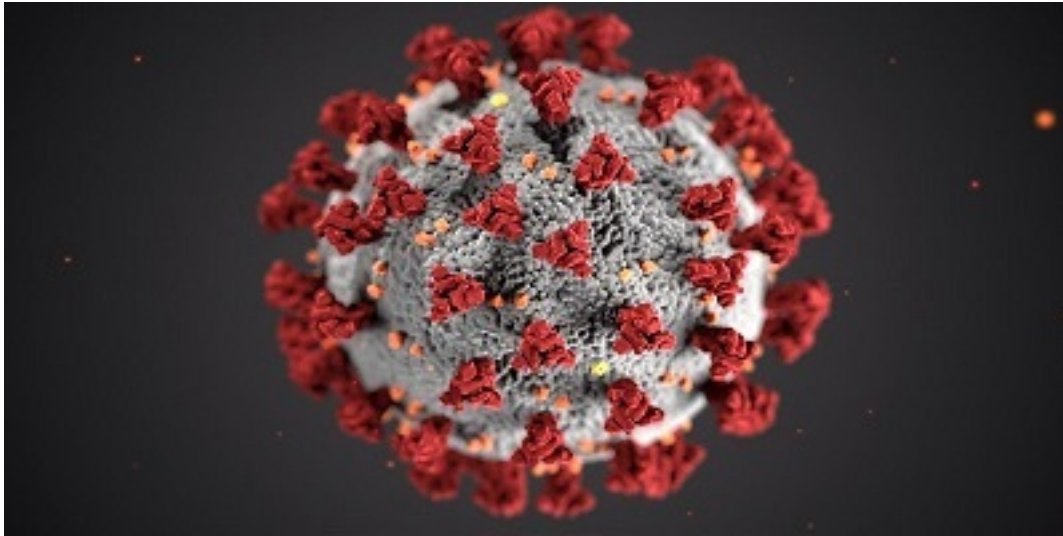




Η ασθένεια κοροναϊού 2019, επίσης γνωστή ως οξεία α-ναπνευστική νόσος, είναι μία μολυσματική ασθένεια που προκαλείται από τον κοροναϊό SARS-CoV-2, ...

έναν ιό που σχετίζεται στενά με τον ιό SARS.

Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων ο νέος κορονοϊός προκαλεί μια ασθένεια με ήπια συμπτώματα κρυολογήματος, όπως είναι ο πυρετός, ο βήχας, ο πόνος στο στήθος και η δύσπνοια.

Δεν αποκλείονται όμως επιπλοκές, όπως ανεπάρκεια σε κάποια όργανα ή πνευμονία.

Η φύση διαθέτει την απόλυτη δύναμη κατά των μολύνσεων των ιών και πολλών παθήσεων και λοιμών ξενών και προσφέρει ισχυρή αντιμετώπιση-τόνωση του οργανισμού μέσω των τροφών (φρούτων λαχανικών κλπ) του ανοσοποιητικού συστήματος και του συνόλου του οργανισμού, τόσο προληπτικά όσο και θεραπευτικά.

Με τον όρο ανοσοποιητικό σύστημα εννοούμε όλες εκείνες τις άμυνες που διαθέτει ο οργανισμός μας απέναντι σε «εισβολείς».

Πως όμως μπορούμε να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας;

9 Συνήθειες που τονώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα

- **Βάλτε τα φρούτα και τα λαχανικά στη διατροφή σας**
Καταναλώστε καθημερινά 5 με 9 μερίδες φρούτων και λαχανικών ποικίλων χρωμάτων (κόκκινα – άσπρα - πορτοκαλί - πράσινα).

Αυτός είναι εγγυημένος τρόπος να προσλάβετε τις απαραίτητες ποσότητες αντιοξειδωτικών, όπως βιταμίνης C, που αποδεδειγμένα μειώνουν τα συμπτώματα του κρυολογήματος και προβιταμίνης A.

- **Προτιμήστε το ελαιόλαδο**
Τροφοδοτείστε έτσι τον οργανισμό σας με υψηλές ποσότητες βιταμίνης E, έλλειψη της οποίας μειώνει την άμυνα έναντι των ιών.

Επιπλέον, η βιταμίνη E εμποδίζει την οξείδωση της βιταμίνης A, η οποία θεωρείται απαραίτητη για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

- **Καταναλώστε γιαούρτι**
Τα προβιοτικά που περιέχονται στο γιαούρτι όχι μόνο προάγουν την καλή λειτουργία του εντέρου, αλλά επιπλέον ενδέχεται να βελτιστοποιούν την άμυνα του οργανισμού, ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους.

- **Μην ξεχνάτε τα θαλασσινά!**
Τα θαλασσινά αποτελούν εξαιρετική πηγή ψευδαργύρου, που σχετίζεται με τη βέλτιστη λειτουργία των λευκών αιμοσφαιρίων και το λεμφικό σύστημα.

Παράλληλα παρέχουν στον οργανισμό σελήνιο, που συνεργάζεται με τη βιταμίνη Ε για δυνατή άμυνα του οργανισμού.

- **Καταναλώ στε τσάι**

Σε μελέτη όπου συγκρίθηκε η επίπτωση του καφέ με του τσαγιού στο ανοσοποιητικό σύστημα, βρέθηκε ότι η παραγωγή αντιβακτηριακών πρωτεϊνών ήταν 5 φορές υψηλότερη στην ομάδα που κατανάλωνε τσάι σε σχέση με αυτή που κατανάλωνε καφέ, υποδεικνύοντας καλύτερη ανοσοποιητική απόκριση.

- **Μέλι αντί για ζάχαρη**

Το μέλι πέραν του ότι παρουσιάζει αντιμικροβιακές και αντικρκικές ιδιότητες, έχει βρεθεί ότι βοηθάει στη ίαση του βήχα σε παιδιά ενώ παράλληλα η καθημερινή του κατανάλωση εξασφαλίζει υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών ουσιών στο αίμα.

- **Ασκηθείτε αλλά με μετρώ**

30' καθημερινής άσκησης μέτριας έντασης επιφέρουν θετικές αλλαγές στο ανοσοποιητικό σύστημα και συνδέονται με λιγότερες μέρες ασθένειας.

Οι αρνητικές επιπτώσεις της άσκησης στο ανοσοποιητικό εμφανίζονται μετά από παρατεταμένη έντονη άσκηση άνω των 90 λεπτών.

- **Ξεκουραστείτε!**

Έρευνες υποδεικνύουν ότι η έλλειψη ύπνου έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση των Τ-λεμφοκυττάρων που συμμετέχουν στους αμυντικούς μηχανισμούς του οργανισμού.

- **Ελέγξτε το άγχος σας**

Τόσο το χρόνιο άγχος όσο και οι παροδικές στρεσογόνες καταστάσεις συνδέονται με μειωμένη άμυνα του οργανισμού, μέσω διαφόρων μηχανισμών.