

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



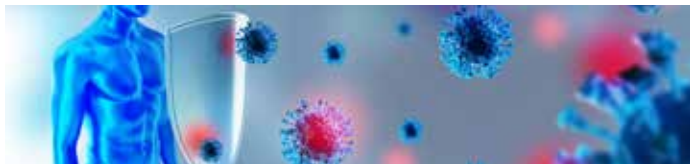
**ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ**

“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”
απο ένα φαρμακείο του δικτύου.

ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ;

Το ανοσοποιητικό σύστημα περιλαμβάνει ένα σύνολο κυττάρων και μηχανισμών που ρόλο έχουν να αντιμετωπίζουν τοξίνες και παθογόνους μικροοργανισμούς, οι οποίοι απειλούν καθημερινά τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ακολουθούν χρήσιμες συμβουλές για να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα και να προστατέψετε τον οργανισμό σας από ιώσεις και κρυολογήματα.



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ



Κατά τη διάρκεια περιόδων έντονου στρες, ο οργανισμός μας παράγει αυξημένες ποσότητες κορτιζόλης, μιας ορμόνης που έχει χαρακτηριστεί ως η «ορμόνη του στρες». Η κορτιζόλη αποδυναμώνει τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος ώστε να αντιμετωπίζονται πιθανές φλεγμονές. Επιπλέον, η κορτιζόλη ενεργοποιεί την φυσική ανοσία του οργανισμού.

Ωστόσο, όταν ο οργανισμός βρίσκεται σε παρατεταμένο στρες, η κορτιζόλη συνεχίζει να καταστέλλει τη δράση των κυττάρων του ανοσοποιητικού, αποδυναμώνοντάς το σταδιακά και κάνοντας το άτομο πιο ευάλωτο σε λοιμώξεις.

✓ Μερικοί τρόποι να αποβάλλετε το στρες: ασκηθείτε συχνά ή κάνετε άλλες χαλαρωτικές δραστηριότητες όπως γιόγκα, ακούστε τη μουσική που σας αρέσει, κάνετε ένα χαλαρωτικό μπάνιο ή μασάζ, κάνετε βόλτες στη φύση.

ΥΠΝΟΣ

Ο ύπνος βοηθάει το σώμα να αναπληρώσει την ενέργεια που δαπάνησε κατά τη διάρκεια της ημέρας και διατηρεί το ανοσοποιητικό σύστημα δυνατό και υγιές.

Τα άτομα που στερούνται την ποσότητα και την ποιότητα του ύπνου φαίνεται ότι είναι πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις. Χαρακτηριστικά, τα άτομα που κοιμούνται λιγότερο από 7 ώρες, έχουν τριπλάσιες πιθανότητες να νοσήσουν από τους ιούς του κοινού κρυολογήματος. Αν και δεν έχουν μελετηθεί αρκετά οι μηχανισμοί που αποδεικνύουν τον τρόπο με τον οποίο ο επαρκής ύπνος ενισχύει την προστατευτική ικανότητα του ανοσοποιητικού συστήματος, παρατηρείται ότι ο μακροχρόνιος σύντομος ύπνος επηρεάζει αρνητικά τη δράση των λευκών αιμοσφαιρίων (κυττάρων του ανοσοποιητικού που αντιμετωπίζουν άμεσα τους «ξένους εισβολείς»).

- ✓ Τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας συστήνουν ότι ο μέσος ενήλικας τυπικά χρειάζεται περίπου 7-9 ώρες ύπνο.
- ✓ Χαρακτηριστικά tips για έναν ποιοτικό ύπνο: ακολουθείτε ένα σταθερό πρόγραμμα και αποφύγετε τα καφεϊνούχα ποτά και άλλα διεγερτικά, τη νικοτίνη, το αλκοόλ και το στρες!



ΑΣΚΗΣΗ

Βάσει μελετών, τα άτομα που ασχολούνται σε τακτικές περιόδους με αερόβια άσκηση μέτριας έντασης, εμφανίζουν λιγότερα κρυώματα (π.χ. λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού) σε σύγκριση με τα άτομα που κάνουν καθιστική ζωή.

- ✓ Περίπου 20-40 λεπτά αερόβιας άσκησης μέτριας έντασης είναι αρκετά για να προάγουν μια παροδική ευεργετική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα (προκαλούν μια αύξηση των επιπέδων των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος).
- ✓ Προσοχή! Η παρατεταμένη (πάνω από 90 λεπτά) και έντονη άσκηση προκαλεί μια παροδική καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος, άρα κάνει τον οργανισμό πιο ευάλωτο σε λοιμώξεις.
- ✓ Το περπάτημα σε καθημερινή βάση για περίπου 15-30 λεπτά αποτελεί εξαιρετικό παράδειγμα αερόβιας άσκησης μέτριας έντασης.
- ✓ Άλλα είδη αερόβιας γυμναστικής: τζόκινγκ, ποδηλασία, κολύμβηση, ομαδικό παιχνίδι και αερόβιος χορός.

Επιπλέον, η σωματική άσκηση επιδρά και έμμεσα στη λειτουργία του ανοσοποιητικού, καθώς προάγει την καλή ποιότητα του ύπνου (λόγω των ορμονών που εκλύονται).



ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το υπερβολικό σωματικό βάρος επηρεάζει την ικανότητα των λευκών κυττάρων του αίματος να πολλαπλασιάζονται και να παράγουν αντισώματα. Καθώς λοιπόν η υπερκατανάλωση λίπους και θερμίδων επηρεάζει αρνητικά την ικανότητα του οργανισμού στο να μας προστατεύει από ιώσεις και λοιμώξεις, είναι σημαντικό να προσέχουμε τη διατροφή μας, τόσο από θέμα ποσότητας όσο και από θέμα ποιότητας.

Πιο συγκεκριμένα:

Λιπαρά

Τα κορεσμένα λιπαρά καταστέλλουν την άμυνα του οργανισμού μας. Αντίθετα, η διατροφή που περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε ω-3 και μονοακόρεστα λιπαρά ενισχύει τη δράση κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος.

- ✓ Προτιμούμε το ελαιόλαδο, το αβοκάντο, τα λιπαρά ψάρια, τους ξηρούς καρπούς, το λιναρόσπορο, το ταχίνι (προσέχουμε βέβαια τις ποσότητες)!

Ζάχαρη, αλκοόλ και κάπνισμα

- ✓ Η κατανάλωση τροφών ή ποτών που περιέχουν μεγάλες ποσότητες επεξεργασμένης ζάχαρης μπορεί να μειώσει την ανταπόκριση των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος, μειώνοντας την ανοσολογική μας άμυνα.
- ✓ Η συχνή κατανάλωση αλκοόλ στερεί από το σώμα τα προστατευτικά θρεπτικά συστατικά των τροφών, κάνοντάς μας ευάλωτους σε λοιμώξεις. Υψηλές δόσεις αλκοόλ καταστέλλουν την ικανότητα των λευκών αιμοσφαιρίων να πολλαπλασιάζονται και άρα να αντιμετωπίζουν τους «ξένους εισβολείς».
- ✓ Οι βλαπτικές ουσίες που περιέχονται στα τσιγάρα αλλοιώνουν την τοπική άμυνα του αναπνευστικού επιθηλίου. Σταδιακά, μειώνεται και η συνολική προστατευτική ικανότητα του ανοσοποιητικού συστήματος.

Φρούτα και λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν αντιοξειδωτικά, ουσίες που δρουν ενάντια στην οξειδωσών των κυττάρων του οργανισμού. Χαρακτηριστικές ουσίες με αντιοξειδωτική δράση είναι τα βιοφλαβονοειδή, οι βιταμίνες Α, C, E, το σελήνιο και ο ψευδάργυρος.



Βιταμίνη Α

Έχει μελετηθεί σχετικά με την αύξηση του αριθμού ορισμένων κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος και τη συνολική ενίσχυση της δράσης τους. Τη συναντάμε ως ρετινόλη σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, και ως καροτένιο σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης.

- ✓ Βασικές πηγές της βιταμίνης Α είναι: συκώτι, ιχθυέλαια.
- ✓ Άλλες πηγές ζωικής προέλευσης: γάλα και τα προϊόντα του, θαλασσινά, ψάρια, αβγά, εμπλουτισμένες μαργαρίνες.
- ✓ Πηγές καροτενίου: σκούρα πράσινα, κόκκινα, πορτοκαλί και κίτρινα λαχανικά και φρούτα με χαρακτηριστικά τα καρότα και τις γλυκοπατάτες.

Βιταμίνη Ε

Η βιταμίνη Ε έχει μελετηθεί ως προς τη συμμετοχή της στην παραγωγή των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος που παράγουν αντισώματα και καταστρέφουν τους «ξένους εισβολείς».

- ✓ Πηγές: έλαια (πχ. φύτρο σαραίου, ελαιόλαδο), αβοκάντο, ταχίνι, όσπρια και σπόροι (πχ. ηλιόσποροι), ξηροί καρποί με κέλυφος (πχ. καρύδια, αμύγδαλα), πράσινα φυλλώδη λαχανικά (πχ. σπανάκι και μπρόκολο), εμπλουτισμένα δημητριακά και χυμοί φρούτων.

Βιταμίνη C

Από τις πιο γνωστές βιταμίνες που έχουν συνδεθεί με την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, αν και υπάρχουν πλέον αντιφατικές κλινικές μελέτες σχετικά με το αν μπορεί να αποτρέψει τη νόσηση.

Η βιταμίνη C μοιάζει να ενεργοποιεί τις αμυντικές λειτουργίες των κυττάρων ενώ ίσως εμπλέκεται και στην αύξηση της παραγωγής αντισωμάτων. Επίσης, φαίνεται ότι μειώνει τη διάρκεια των συμπτωμάτων του κρυολογήματος ενώ η συστηματική χρήση της είναι πιο αποτελεσματική στα άτομα που δεν τρέφονται σωστά ή βρίσκονται σε έντονη κόπωση.

✓ Πηγές: όλα τα εσπεριδοειδή, μπρόκολο, κουνουπίδι, πιπεριές, ακτινίδιο, μαύρες σταφίδες, φράουλες κλπ.

Ψευδάργυρος

Ιχνοστοιχείο που, μεταξύ των άλλων σημαντικών ρόλων του στον οργανισμό, φαίνεται να βελτιώνει τη λειτουργία των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος.

✓ Πηγές: τα οστρακοειδή, το κόκκινο κρέας, το συκώτι, οι σαρδέλες, τα σιτηρά, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

Σελήνιο

Ως αντιοξειδωτικό, το σελήνιο λειτουργεί ενάντια στο οξειδωτικό στρες, μειώνοντας τα επίπεδα της φλεγμονής και ενισχύοντας τις φυσικές άμυνες του οργανισμού.

✓ Πηγές: καρύδια Βραζιλίας, τόνος, σαρδέλες, στρείδια, ηλιόσποροι, μανιτάρια, κοτόπουλο, αβγά.



Βιταμίνη D

Πέρα από τη συμβολή της σε πολλές κύριες λειτουργίες του οργανισμού, η βιταμίνη D έχει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων λοιμώξεων. Πρόσφατες έρευνες έχουν επιβεβαιώσει ότι τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό αυξάνουν την πιθανότητα εκδήλωσης του κοινού κρυολογήματος.

✓ Η βιταμίνη D παράγεται μέσω της έκθεσης του δέρματός μας στον ήλιο (15 λεπτά την ημέρα είναι αρκετά).

✓ Μέσω της διατροφής, καλές πηγές αποτελούν το μωρουνέλαιο και τα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, το σκουμπρί, ο τόνος, οι σαρδέλες κ.ά. Άλλες πηγές είναι τα εμπλουτισμένα προϊόντα του εμπόριου πχ. γάλα, δημητριακά και χυμοί.

Σημαντικό είναι να θυμόμαστε ότι η σωστή διατροφή περιλαμβάνει την κατανάλωση όλων των ειδών των τροφών σε ποσότητες και συχνότητα που αποδίδουν θετικά στο σύνολο του οργανισμού.



Προβιοτικά

Τα γνωρίζουμε ως τα «καλά» μικρόβια που ενισχύουν την υγεία του πεπτικού συστήματος, και όχι μόνο. Τα προβιοτικά (και συγκεκριμένα οι λακτοβάκιλλοι) φαίνεται ότι αυξάνουν την παραγωγή πρωτεϊνών του ανοσοποιητικού, οι οποίες ενεργοποιούν τους αμυντικούς μηχανισμούς απέναντι στους ιούς. Τα προβιοτικά μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην απορρόφηση της βιταμίνης D, των μετάλλων και άλλων θρεπτικών ουσιών.

✓ Τα βρίσκουμε σε τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση όπως το γιαούρτι, το τριγόναλα, το κεφίρ, το ξινολάχανο ή σε ενισχυμένα τρόφιμα.

Συμπληρώματα διατροφής

Αδιαμφισβήτητα, υπάρχει μεγάλη ποικιλία συμπληρωμάτων διατροφής για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Χαρακτηριστικά περιέχουν: βιταμίνη C, εχινάκεια, ψευδάργυρο, πρόπολη, εκχυλίσματα φύλλων ελιάς, βιταμίνη D3, προβιοτικά, β-γλυκάνες, αλλά και συνδυασμούς αυτών. Κατά περίπτωση, η χρήση τους μπορεί να ενδείκνυται τόσο για πρόληψη όσο και για αντιμετώπιση των συμπτωμάτων ιώσεων και λοιμώξεων.

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ - ΜΕΣΟ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΙΟΥΣ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

Ός προς την θωράκιση του οργανισμού μας ενάντια στους ιούς της γρίπης, ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης είναι ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο. Όταν χορηγηθεί σωστά και έγκαιρα, καλύπτει σε υψηλό ποσοστό και προφυλάσσει από τη μετάδοση της γρίπης.

ΠΗΓΕΣ



<https://mednutrition.gr/>

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>

<https://www.bupa.co.uk/newsroom/ourviews/look-after-immune-system>

<https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/about/enhancing-immunity.html>

<https://patient.info/news-and-features/how-to-boost-your-immune-system>

<https://bioiatrikiplus.gr/nutrition/blog/7-threptika-sustatika-gia-enisixisi-tou-anosopointikou-susthmatos/>

<https://www.mayoclinic.org/-/media/80569BAD2DF84A7394895F041D2726C5.pdf>



Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σας. Συνεργαστείτε μαζί τους για να σας συμβουλέψουν και να σας καθοδηγήσουν για τη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν και για την ορθή και ασφαλή χρήση των κατάλληλων σκευασμάτων.

Ενημερωθείτε από το
πλησιέστερο φαρμακείο
Green Pharmacy ή
σκανάρετε ΕΔΩ



www.greenpharmacies.gr