

عوامل تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن و راهکار مقابله با آنها



برای داشتن بدنی سالم باید به دنبال تقویت سیستم ایمنی خود باشید اما گاهی در جهت عکس این مسئله قدم بر میدارید و کارهایی که باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود، انجام می دهید.

کمبود خواب، استرس بیش از حد و برنامه کاری سخت سلامتی شما را به خطر می اندازد. همچنین رژیم غذایی و دارویی که مصرف می کنید نیز می تواند بر روی سلامت بدن شما تاثیر بگذارد.

ممکن است با انجام کارهایی به صورت نلخوداگاه سیستم ایمنی بدن خود را تضعیف کنید که با ایجاد تغییرات کوچکی در سبک زندگی یا ترک عادت های بد گذشته می توانید سیستم دفاعی بدن را تقویت کنید و آن را در برابر بیماری ها و عفونت ها قدرتمند سازید.

چه چیزهایی سیستم ایمنی بدن را ضعیف میکند؟

- استفاده بیش از حد از داروهای مسکن، آنتی اسید و آنتی بیوتیک ها:

علاوه بر غدد لنفاوی که در گردن وجود دارد، بیشتر سیستم ایمنی بدن (بیشتر از ۷۰ درصد آن) به شکل بافت های لنفاوی در کل دستگاه گوارش در روده واقع شده است. باید از انجام کارهایی که به سیستم ایمنی روده آسیب وارد می کند اجتناب کنید. آسیب به سیستم ایمنی روده باعث تضعیف سیستم ایمنی کل بدن خواهد شد. مصرف آنتی اسیدها می تواند اثرات منفی بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشد. برخی از آنتی اسیدها، اسید را جذب می کنند اما موارد قوی تر که "مهارکننده پمپ پروتون" نام دارند، در واقع PH معده را که اسیدی است تغییر می دهند. زمانی که معده نتواند به درستی غذایی که مصرف می کنید را استریل کند، عفونت بدن بیشتر می شود و فشار زیادی نیز به سیستم ایمنی روده وارد می گردد.

یک مطالعه نشان می دهد افرادی که به طور مرتب از داروهای مهار کننده پمپ پروتون مانند "امپرازول" استفاده می کنند، تنوع باکتریایی کمتری در روده داشته و در معرض خطر ابتلا به بیماری های مختلفی همچون عفونت کلوستریدیوم دیفیسیل و ذات الریه می باشند (شرکت بنیان سلامت کسری برای جلوگیری از مصرف مداوم این نوع داروها، محصول "[پایلو شات](#)" را تولید کرده است). مشکل دیگر این است که مصرف مهارکننده های پمپ پروتون با برخی از کمبودهای ویتامینی مرتبط است. زیرا برخی از مواد مغذی در محیط هایی با PH بالاتر به درستی جذب نمی شوند. افرادی که در طولانی مدت از این مواد استفاده می کنند، کمبود بسیار شدیدی در مواد مغذی همچون ویتامین B12، روی، ویتامین C و آهن خواهند داشت و چنین کمبودهایی سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. استفاده از آنتی اسیدها باید تحت نظر پزشک متخصص باشد. برای تامین ویتامین ها، مواد معدنی مورد نیاز بدن و

در نتیجه تقویت سیستم ایمنی می‌توانید از محصول "[ویتالاکت](#)" استفاده کنید. ویتالاکت محصولی به صورت قرص دو لایه و حاوی مقادیر بالایی از 3 گونه پروبیوتیک مفید، انواع ویتامین ها و املاح ضروری بدن می باشد

این محصول در برطرف کردن اختلالات گوارشی نقش مؤثری داشته و با تقویت سیستم ایمنی به پیشگیری و بهبود بیماری های مختلف کمک می کند. ویتامین ها و املاح موجود در ویتالاکت به متابولیسم و سلامت عمومی افراد کمک می کند.

علاوه بر آنتی اسید، برخی از مسکن ها و داروهای ضد درد همچون استروئیدها، داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی و همچنین انواع آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند به مخاط روده صدمه بزنند و منجر به ایجاد سندروم روده تحریک پذیر گردند. در نتیجه، عفونت و ذره‌های هضم نشده مواد غذایی می‌تواند از طریق دیواره‌های روده وارد بدن گردد و بر روی سیستم ایمنی بدن فشار آورد. مصرف مکرر آنتی بیوتیک باعث ناتوانی سیستم ایمنی بدن و از بین رفتن باکتری‌های مفید و غیر مفید در روده می‌شود. زمانی که باکتری‌های مفید در مخاط روده وجود نداشته باشند، سموم بیشتر جذب بدن شده و در نتیجه سیستم ایمنی ضعیف‌تر گردد. اگر شما نیز به طور مکرر از آنتی بیوتیک‌ها استفاده می کنید بهتر است ابتدا از مصرف خودسرانه و بی رویه آنها خودداری کرده و از محصول "[لاکتور](#)" که پروبیوتیک تولید شده در شرکت زیست تخمیر می باشد با فاصله دو الی چهار ساعت پس از مصرف آنتی بیوتیک ها بهره ببرید. محصول لاکتور حاوی بالاترین مقادیر از باکتری های سودمند (لاکتوباسیل ها، بیفیدوباکتر ها و استرپتوکوکوس) به همراه پروبیوتیک فروکتوالیگوساکارید (کمک کننده به رشد و فعالیت پروبیوتیک ها) می باشد. این محصول با داشتن اثرات محافظتی در برابر میکروبهای بیماری زا و تقویت سیستم ایمنی، همزمان با مصرف آنتی بیوتیک ها جهت افزایش اثرات ضد میکروبی و پس از آن برای کاهش دوره نقاهت بیماری ها قابل مصرف است.

- استفاده بیش از حد نوشیدنی‌های الکلی:

استفاده مکرر از نوشیدنی‌های الکلی باعث سرکوب تولید گلبول‌های قرمز و سفید خواهد شد. در اثر گذشت زمان، این موضوع سیستم ایمنی بدن را به شدت تضعیف می‌کند. بهتر است مصرف چنین نوشیدنی‌هایی را ترک کنید. سعی کنید به جای نوشیدن الکل از آب میوه طبیعی استفاده نمایید تا بدن شما آب کافی را داشته باشد.

- استفاده از رژیم های بسیار سخت:

در برخی از مواقع استفاده از یک رژیم غذایی سالم نیز می‌تواند اثرات معکوسی بر روی بدن داشته باشد. افرادی که از رژیم‌های غذایی سخت همچون رژیم نوشیدنی استفاده می‌کنند، بیشتر از سایرین در معرض آسیب به سیستم ایمنی بدن قرار دارند. در چنین رژیم‌هایی معمولاً استفاده از کربوهیدرات و کالری بسیار محدود می‌شود و همین امر موجب می‌شود بدن شما تضعیف گردد و مستعد ابتلا به بیماری‌های مختلف شود.

از آنجایی که در چنین رژیم‌هایی کمبود ویتامین و مواد معدنی مختلفی همچون روی، سلنیوم و منیزیم وجود دارد، احتمال آسیب به سیستم ایمنی بدن بیشتر خواهد بود. اگر شما از مواد غذایی خوب استفاده می‌کنید، اضافه کردن نوشیدنی‌های سبز به این رژیم آسیبی به بدن شما وارد نخواهد کرد اما افرادی که تنها به خوردن نوشیدنی اکتفا می‌کنند و دوست دارند سریع وزن خود را کاهش دهند، مواد مغذی زیادی را از دست خواهند داد.

- مسافرت های کاری زیاد:

افرادی که مسافرت‌های کاری زیادی دارند معمولاً سیستم ایمنی ضعیف‌تری خواهند داشت. دلیل اصلی تضعیف سیستم ایمنی بدن در اینگونه موارد این است که افراد در چنین شرایطی معمولاً در معرض آلاینده‌ها و میکروب‌های بیشتری قرار می‌گیرند. سایر عوامل همچون نداشتن استراحت کافی و از دست دادن برنامه غذایی مناسب نیز می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن در چنین شرایطی شود. افرادی که مسافرت‌های طولانی دارند بهتر است به یک برنامه منظم روزانه پایبند باشند. از آنجایی که ورزش می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن گردد، بهتر است روزانه حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی داشته باشید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید خوب غذا بخورید و علاوه بر استفاده از مواد غذایی سالم و ورزش، از محصولات مفید پروبیوتیکی شرکت زیست تخمیر برای حفظ سلامتی و افزایش قدرت سیستم ایمنی بدنتان استفاده کنید.