



## توصیه‌هایی برای افزایش سطح ایمنی بدن

یک متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه تغییر سبک زندگی در شرایط کرونایی باعث افزایش سطح ایمنی بدن می‌شود گفت: مصرف دمنوش‌ها در کودکان زیر ۱۲ سال توصیه نمی‌شود.

فاضله حیدریان در گفتگو با خبرنگار مهر، در خصوص پیشگیری از کرونا و تغذیه‌ای که مدنظر متخصصان طب ایرانی قرار گرفته است، گفت: در ابتدای شیوع کرونا مصرف دم‌نوشهایی مانند زنجبیل، بابونه، اسطوخودوس و ... توصیه می‌شد که این دم‌نوشها در زمستان به خاطر سردی هوا عارضه کمتری داشتند اما در فصل تابستان با توجه به ماهیت گرم بودن همه آنها، عوارض خوبی ندارند به همین دلیل در این فصل مصرف آنها توصیه نمی‌شود.

وی با تأکید بر اینکه نوع تغذیه باید با توجه به مزاج فرد در نظر گرفته شود، گفت: افرادی که گرم مزاج هستند با مصرف دم‌نوش زنجبیل دچار سرفه‌های خشک، خارش و گرفتگی بینی می‌شوند و به همین دلیل نباید آن را مصرف کنند و همچنین بیماری‌های زمینه‌ای نیز می‌تواند

با مصرف غذاهای گرم و سرد در افراد با مزاج مختلف عارضه ایجاد کند که باید این بیماری‌ها را نیز مدنظر قرار دهیم.

این متخصص طب ایرانی به افرادی که دارای بیماری‌های قلبی هستند توصیه کرد قبل از مصرف هر گونه دم‌نوش یا غذایی، داروهای را که مصرف می‌کنند با پزشک خود مطرح کنند، چرا که مصرف هم زمان برخی از غذاها با داروها عارضه ایجاد می‌کند و نه تنها باعث افزایش ایمنی بدن نمی‌شود، بلکه مشکلاتی را نیز به وجود می‌آورد.

وی گفت: بهترین توصیه‌ای که می‌توان برای افزایش سطح ایمنی بدن در این دوران کرونایی به هموطنان داشت این است که سبک زندگی خود را تغییر دهند، شبها زود بخوابند، چرا که تنظیم سیستم هوشمند بدن بین ساعت ۱۱ شب تا ۳-۴ صبح صورت می‌گیرد به همین دلیل بهترین زمان خواب همین تایم است.

حیدریان ادامه داد: به هم خوردن خواب در افراد باعث تغییراتی در هورمون‌ها و غدد درون ریز بدن می‌شود که باید با خواب به موقع، اجازه بروز بیماری‌ها را ندهیم.

وی در پاسخ به این سوال که آیا مصرف دم‌نوش برای کودکان زیر ۱۲ سال توصیه می‌شود یا خیر، گفت: در کودکان زیر ۱۲ سال دم‌نوشها قابل تجویز نیستند، چرا که باعث بروز عوارضی برای آنها می‌شوند و در مجموع داروهای گیاهی برای سنین پایین توصیه نمی‌شود، مگر اینکه از شربت‌ها و داروهای فرموله شده برای اطفال مانند شربت‌های گیاهی که در بازار نیز موجود است، استفاده کنیم.

این متخصص طب ایرانی، انجام فعالیت‌های بدنی روزانه، نرمش و ورزش را نیز توصیه کرد و گفت: روزانه نیم ساعت فعالیت بدنی باعث بالا رفتن سطح ایمنی بدن می‌شود و از سوی دیگر عدم استفاده از غذاهای غلیظ مانند کله پاچه، حلیم، کباب‌ها، ماکارونی و غذاهای سرخ کردنی که هضمشان برای بدن سخت است نیز ضروری است.

به گفته حیدریان، شستشوی بینی و سینوس یکی از راه‌های مفید برای جلوگیری از تجمع ویروس در مخاط بینی است و روزانه دو بار شستشو می‌تواند دوز ویروس را نیز کم کند و اگر مخاط آلوده باشد، آن را پاک خواهد کرد.

وی تصریح کرد: آب نمک بهترین محلول شستشوی بینی و سینوس است به طوری که یک چهارم قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیوان یک بار مصرف ریخته و بینی را با آن شستشو دهیم که البته باید از آب جوشیده ولرم استفاده شود. همچنین جوشانده بابونه نیز با همین روش می‌تواند برای شستشو مؤثر باشد.

این متخصص طب ایرانی افزود: یکی از داروهای مؤثر برای افزایش سطح ایمنی بدن، ژل رویال است که در داروخانه‌ها موجود است و همه افراد می‌توانند از این داروها استفاده کنند.

**سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت**