صحة جيدة على مدار السنة

التمتع بصحة جيّدة مع اختلاف الفصول والظروف المناخية والمكانية يتطلب، قبل كل شيء، جهازاً مناعياً قوياً نقياً من الجراثيم والفيروسات. بناء الجهاز المناعي الصحي والقوي، يستلزم السهر على صحة دعائمه الأساسية، وتقوية دفاعاته. ويعتبر اتباع نظام غذائي صحي، وتبني نمط حياة وعادات صحية شرطين ضروريين لتعزيز المناعة. وينصحنا الخبراء بتقوية جهازنا المناعي بالتركيز على دفاعاته التالية: - الجلد: يعتبر الجلد أكبر أعضاء الجسم حاجزاً فعلياً يصد المواد المسببة للحساسية والناقلة للعدوى، ويمنعها من دخول الجسم. وكان البحاثة في جامعة هارفرد الأميركية قد أظهروا أن طبقات جلد الشخص السليم تحتوي على 20 بليوناً من الخلايا المسماة خلايا T التي تكافح الأمراض، وهو ضعف العدد الموجود في مجرى الدم. وكلما أصيب الواحد منا بخمج جلدي، مثل فطريات القدمين، تتوجه هذه الخلايا نحوه لتكافحه. وعندما تصل إلى موضع الإصابة وتستقر فيها، تبقى لفترة طويلة. وتقول الدكتورة راشيل كلارك الباحثة في مركز هارفرد لأمراض الجلد إنّه مع مرور السنين تزداد المناعة، وتخف حدة أي إصابة لاحقة يمكن أن نعانيها. وتضيف كلارك أن أسهل ما يمكننا القيام به للعناية بالجلد هو ترطيبه. فالترطيب يساعد في الوقاية من التشققات الجلدية التي تسهل على الجراثيم والفيروسات الدخول إلى مجرى الدم. ويستحسن استخدام المراهم المرطبة للجلد بعد الخروج من الحمام لتأمين أكبر قدر من الحماية. - القلب: الحفاظ على صحة القلب يخفف من الجهد الذي يجب على الجهاز المناعي بذله لتفادي الأمراض. فارتفاع

مستويات الكوليسترول يؤدي إلى التهابات في الشرايين، ما يحث خلايا الدم البيضاء على التدخل والتهام هذه المادة الشمعية البيضاء (الكوليسترول). ويعلق الدكتور مارك توبمان، عميد كلية الطب في جامعة روشستير الأميركية، فيقول إنّه كلما استهلكت هذه الخلايا مزيداً من الكوليسترول ازداد حجمها. ومع الوقت يتشكل البلاك على جدران الشرايين، ما يعوق انسياب الدم فيها ويسبب النوبات القلبية. ومن أجل خفض مستويات الكوليسترول والحفاظ على صحة القلب يجب ممارسة الرياضة، التوقف عن التدخين، اعتماد نظام غذائي خفيف الدهون وغني بالألياف الغذائية. - الدماغ: التفاؤل، التفكير الإيجابي، والإحساس العام بالرضا، مشاعر تزيد من إنتاج هرمون السيروتونين، وهو ناقل عصبي يساعد على تحسين المزاج ورفع المعنويات. وتقوم الخلايا المناعية باستخدام السيروتونين أيضاً لتنظيم ردود فعل الجسم تجاه الأجسام الغازية. وقد تبين أنّ الأشخاص دائمي التوتر، أو الذين يعانون الاكتئاب، يكونون أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. فالقلق الدائم يؤدي إلى خفض مستويات السيروتونين. وينصح كل من يعاني مشاعر حزن وكآبة تدوم أكثر من أسابيع عدة، بأن يستشير طبيبه الخاص. ومن الضروري للجميع إيجاد الوقت الكافي يومياً للقيام بنشاط يجلب لهم السعادة، مهما كان نوع هذا النشاط. فالبعض يجد سعادته في تناول فنجان قهوة مع الأصدقاء، والبعض الآخر يجدها في ممارسة هواية رياضية، أو متابعة دروس في الرقص أو تنسيق الزهور. - الأمعاء: يقول البروفيسور سيمين نيكبين، مدير مركز أبحاث التغذية البشرية والتقدم في السن في جامعة تافتس الأميركية، إنّ الكثيرين لا يعتبرون الجهاز الهضمي عضواً مهماً من الناحية المناعية. لكن هذا الجهاز يحتوي على 25 في المئة من الخلايا المناعية في الجسم. وتعمل هذه الأخيرة على مكافحة الجراثيم الخطيرة، مثل الأيكولاي والسالمونيلا، التي قد توجد في الطعام الذي نأكله. كذلك فإنها تمنع الكائنات المسببة للمرض، مثل الجراثيم الموجودة في الدم من بلوغ الأمعاء. والجهاز الهضمي مليء بالجراثيم الضارة. ويمكن زيادة عدد الأولى عن طريق المواظبة على تناول الأطعمة الغنية بالبروبايوتيكس، مثل بعض أنواع اللبن. إضافة إلى ذلك، فإن تناول المنتجات النباتية الغنية بالألياف، مثل الحبوب الكاملة واللوز، يؤمن لنا نسبة عالية من ألياف البربايوتيكس التي تقتات عليها الجراثيم الحميدة، وتستمد منها الطاقة اللازمة لنموها وتكاثرها. ومن الضروري التركيز على تناول كمية وافرة من البروبايوتيكس، والبريبايوتيكس، خاصة عند الاضطرار إلى تناول المضادات الحيوية، وذلك لأنّ هذه الأخيرة، في سعيها إلى القضاء على الجراثيم الضارة، تقضي أيضاً على الجراثيم الحميدة في الجهاز الهضمي، ما يؤدي إلى مشاكل في الهضم. - الوزن: الحفاظ على وزن صحي يخفف من خطر إصابتنا بالأمراض. ويعود ذلك إلى أنّ الدهون الزائدة في الجسم تسبب التهابات خفيفة في معظم أنحاء الجسم، ما يؤدي إلى زيادة إمكانية الإصابة بأمراض مزمنة،

مثل السكري من الفئة الثانية، وحتى السرطان. وتشير الأبحاث إلى أن تخفيف الوزن يمكن أن يساعد على خفض هذه الإمكانية. ولتخفيف الوزن من الضروري اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، إضافة إلى المواظبة على تناول أطعمة مكافحة للالتهابات مثل سمك السالمون، زيت الزيتون والخضار الورقية الخضراء. - كيف يواجه الجسم الجراثيم الضارة ويكافحها؟ كلما أمسكنا بمقبض آلة رياضية في النادي، أو داعبنا حيواناً أليفاً، أو فتحنا صنبوراً، أو قمنا بأي عمل آخر على امتداد ساعات النهار يكون نظام جسمنا الدفاعي متأهباً ليحمينا من الجراثيم والفيروسات الضارة. ويشبه بعض الخبراء الجسم بالقلعة، ويقول المتخصص الأميركي في الطب المناعي، مايكل تشاندلر، إنّ الجلد، والجدران الداخلية للفم، الأنف، الرئتين والأمعاء هي بمثابة جدران هذه القلعة، أي أنها تشكل الحواجز الأولى التي تصد الغزاة الذين يحاولون الدخول إلى الجسم والتسبب لنا بالأمراض والإصابات المختلفة. وتوجد عند هذه الجدران مراكز لجنود الجسم، وهي خلايا تسمى Macrophages، وهي خلايا دفاعية كبيرة، مهمتها القبض على الفيروسات والجراثيم المتسللة والقضاء عليها. غير أنّ هذه الخلايا لا تتمكن من القبض على كل الغزاة. لذلك، فإنها تبعث برسائل إنذار إلى حليفاتها، خلايا الدم البيضاء المكافحة للعدوى، تبلغها فيها بضرورة الاستعداد للهجوم. وعندما تبدأ هذه الأخيرة بالفحص الدقيق لمجرى الدم والغدد اللمفاوية، بحثاً عن الجراثيم الغازية، تقوم بإنتاج مضادات الأجسام. وهي عبارة عن بروتينات تلتصق بأي جراثيم تحاول أن تضر بالخلايا السليمة، وتبطل مفعولها. لكن الأمور لا تنجح دائماً، فقد يكون الجنود متعبين، أو يكون الغزاة أقوياء جدّاً، ويرهقون الخطوط الدفاعية ويسببون لنا المرض. لكن حتى في هذه الحالة، هناك خبر جيّد، كما يقول تشاندلر، ففي المرة المقبلة التي تحاول الجراثيم نفسها اختراق خطوط الجسم الدفاعية، فإنّه سيتم فوراً التعرف إليها ومكافحتها بشكل أكثر فاعلية بكثير. 7- نصائح بسيطة لتقوية المناعة: 1- احتساء فنجان من الشاي صباحاً: يعزز شرب الشاي دفاعات الجسم، ويقويها ضد الأمراض والعدوى. وقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة هارفرد أنّ الخلايا المناعية لدى الأشخاص الذين يشربون الشاي تستجيب في مواجهة الجراثيم، بسرعة تبلغ 5 أضعاف ما هي عليه لدى الآخرين الذين يشربون القهوة. وجميع أنواع الشاي جيّدة، لكن الشاي الأخضر يحتوي بشكل خاص على مادة تدعى (EGCG) تدعم الجهاز المناعي في التخفيف من الالتهابات. ويستحسن إضافة القليل من عصير الحامض إلى الشاي لتعزيز فاعليته، فهذا العصير يحتوي على الكويرستين الذي يتمتع بخصائص مضادة للالتهابات أيضاً. 2- المواظبة على ممارسة الرياضة باعتدال: تقول البروفيسورة ماري مايلز، الأستاذة المساعدة في العلوم الرياضية في جامعة مونتانا الأميركية، إنّ التمارين الرياضية المعتدلة، مثل الهرولة لمسافة 6 كيلومترات يومياً، تحفز الخلايا المكافحة للفيروسات وتقويها. لكن المبالغة في

ممارسة الرياضة تتعب الجسم وتؤثر سلباً في المناعة. وتقول مايلز إن تعريف المبالغة هنا يختلف باختلاف الأشخاص. فبعض الأشخاص يمكنهم أن يمارسوا الرياضة 6 أيام في الأسبوع، وأن يتمتعوا بصحة جيدة. بينما يؤدي هذا القدر من الرياضة إلى جعل آخرين أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. المهم هو أن نحسن الإصغاء إلى أجسامنا. 3- اختيار الوجبة الخفيفة الصحية: تتمثل الطريقة المثلى للتزود بالطاقة، عند الإحساس بالتعب خلال النهار، في تناول الفواكه والمكسرات بالتعب خلال النهار، في تناول الفواكه والمكسرات عوضاً عن المأكولات المليئة بالسكر. وتؤكد المتخصصة الأميركية في التغذية والحميات، الدكتورة كريستين غيربستاد، أنّ الإكثار من السكر يكبح خلايا الدم البيضاء، ويضعف قدرتها على ملاحقة الجراثيم والقضاء عليها. وتضيف أنّ السكر الطبيعي الموجود في الفواكه والحبوب الكاملة والخضار ليس ضاراً، لأن هذه الأطعمة تحتوي على ألياف غذائية تساعد على تثبيت مستويات سكر الدم عند تناولها. 4- الالتقاء بالأصدقاء: أظهرت دراسة نشرتها "المجلة البريطانية الطبية" أنّه كلما ازداد عدد أصدقائنا المقربين واحداً، ارتفعت درجة شعورنا بالرضا وبالسعادة بنسبة 9 في المئة. ويقول البروفيسور ستيفن توفيان، الأستاذ المساعد في الطب النفسي والعلوم السلوكية في كلية فاينبرغ للطب في جامعة نورثويسترن الأميركية، أنّ الأصدقاء يقدمون لنا وقاية من المرض، وذلك لأنهم يلعبون دور مخفف الصدمات، أو الحاجز بيننا وبين التوتر والإجهاد النفسي. والوجود مع الأصدقاء يرفع معنوياتنا، والمعروف أن ارتفاع المعنويات يرافقه دائماً ارتفاع في مستويات السيروتونين، ما يساعد على تعزيز حالتنا الصحية الجسدية والنفسية. 5- إضافة الفطر إلى الأطباق اليومية: المواظبة على تناول أي نوع من الفواكه والخضار أمر جيّد ومفيد للصحة. لكن عندما يتعلق الأمر بتعزيز دفاعاتنا ضد الجراثيم، فإنّ الفطر يتميز عن بقية المحاصيل الطبيعية. فقد أظهرت الأبحاث أنّ الفطر يتمتع بخصائص مضادة للجراثيم وللفيروسات، وأنّه النوع الوحيد من المنتجات الطازجة التي تحتوي على فيتامين D بشكل طبيعي. وتقول غيربستاد إنّه عندما تكون مستويات هذا الفيتامين منخفضة، فإن استجابة خلايا الدم البيضاء بشكل فاعل. وتضيف أنّه ليس علينا شراء أنواع الفطر المكلفة جدّاً، لأنّ الأنواع العادية البيضاء تعتبر مصدراً مهماً لهذه الفيتامين. ويمكن للأشخاص الذين لا يتناولون الفطر أن يستعينوا بقرص من الفيتامينات المتنوعة يحتوي على 400 وحدة دولية من فيتامين D، وهي الكمية التي ينصح بها الخبراء يومياً. 6- النوم لمدة 7 ساعات أو أكثر كل ليلة: أفادت دراسة نشرتها مجلة "أرشيف الطب الباطني" أن إمكانية الإصابة بالرشح تزداد بمعدل 3 أضعاف لدى الأشخاص الذين ينامون أقل من 7 ساعات كل ليلة. فعدم الحصول على قدر كافٍ من النوم يؤدي إلى اضطراب إيقاعات الجسم البيولوجية الطبيعية، ما يقود بدوره إلى اضطراب في إنتاج الهرمونات الرئيسية المؤثرة

في المناعة، وخاصة هرمون الكورتيزول. فالمستويات الصحية من هذا الأخيرة تعزز قدرة الجسم على التعامل مع الإجهاد الناتج عن مكافحة الجراثيم. والحصول على ما بين 7 و8 ساعات من النوم كل ليلة يلعب دوراً مهماً في تقوية مناعتنا ضد الأمراض. 7- الإصغاء إلى الأغاني المفضلة والضحك: أظهرت الأبحاث أنّ الإصغاء إلى الألحان الموسيقية والأغاني المفضلة لدينا يساعد على تعزيز حالتنا الصحية. ففي إحدى الدراسات تبين أن مستويات هرمون التوتر تنخفض، وأن ردود الفعل المناعية تزداد لدى المرضى الذين يستمعون إلى الموسيقى في غرفة العمليات. أمّا بالنسبة إلى الضحك فقد تبين في دراسة أجريت في جامعة لوما ليندا الأميركية أنّ القهقهة أثناء مشاهدة أفلام فكاهية تزيد من إنتاج نوع من الخلايا المناعية التي تساعد على الوقاية من الفيروسات والخلايا السرطانية، بنسبة 14 في المئة.