

Őszi immunrendszer-erősítés



Ősszel sajnos elkezdődik a náthaszezon, ami kisebb-nagyobb megszakításokkal csap le az áldozataira, vagyis ránk, emberekre. Azonban ha alaposan felkészülünk a hideg időszakra és a magával hozott betegségekre, akkor igenis nagy esélyünk van arra, hogy elkerüljenek bennünket az őszi betegségek és a kellemetlen tünetek.

A stresszes állapot kedvez a kórokozók elterjedésének, hiszen a magas kortizolszint, stresszhormonszint alacsonyabb immunválaszt eredményez. Éppen ezért nagyon lényeges, hogyan reagálunk a stresszhelyzetekre és miként dolgozunk fel egy-egy feszültebb helyzetet. Sok minden enyhítheti a stresszt, például a meditáció, a jóga, az olvasás, a főzés, a takarítás. Mindenkinek ki kell tapasztalni, hogy nála mi válik be.

A rendszeres testmozgás szintén elősegíti, hogy elkerüljük az őszi náthát vagy influenzát. A mozgás serkenti a nyirokkeringést, több oxigén juttat a szervezetbe és ez távol tarthatja a kórokozókat.

A gyógynövények is segíthetnek az influenza elleni védekezésben. Vannak olyan antimikrobiális gyógynövények, amelyek segíthetnek megküzdeni a baktériumokkal és a vírusokkal. Ilyen például a fokhagyma, a gyömbér vagy a petrezselyem. Nagyon hasznos lehet az immunszabályozó shiitake gomba is.

Az egészséges táplálkozás sok-sok friss gyümölccsel és zöldséggel szintén javasolt ebben az időszakban, hiszek ezek ásványi anyagokkal, vitaminokkal töltik fel a szervezetet, így a kórokozónak esélyük sem lesz a támadásra.

A bíbor kasvirág tele van antioxidánsokkal. A megelőzésben nem biztos, hogy nagy szerepe van, viszont ha a meghűlés első két napján fogyasztjuk, sokkal gyorsabb lesz a betegség lefolyása és a tünetek sem lesznek olyan kellemetlenek.

Az *Andrographis paniculata* nevű gyógynövény is nagyon sokat segíthet, hiszen immunstimuláló gyógynövényként tartják számon. Csökkenti az akut megfázás és az influenza tüneteit, illetve láz és torokfájás esetén is sokat segíthet.

A bélrendszer és az immunrendszer között tagadhatatlan kapcsolat van. A rendszeres probiotikumfogyasztás jót tesz a bélflóránknak és ezzel együtt az immunrendszerünknek is.

A fekete bodza antivirális hatással rendelkezik és egy erős antioxidáns. Nagyon hasznos, mivel csökkenti az influenza tüneteit.

A C-vitamin egy klasszikus immunerősítő, amely eredményesen harcol a különféle fertőzésekkel szemben.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/oszi-immunrendszer-erosites/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)