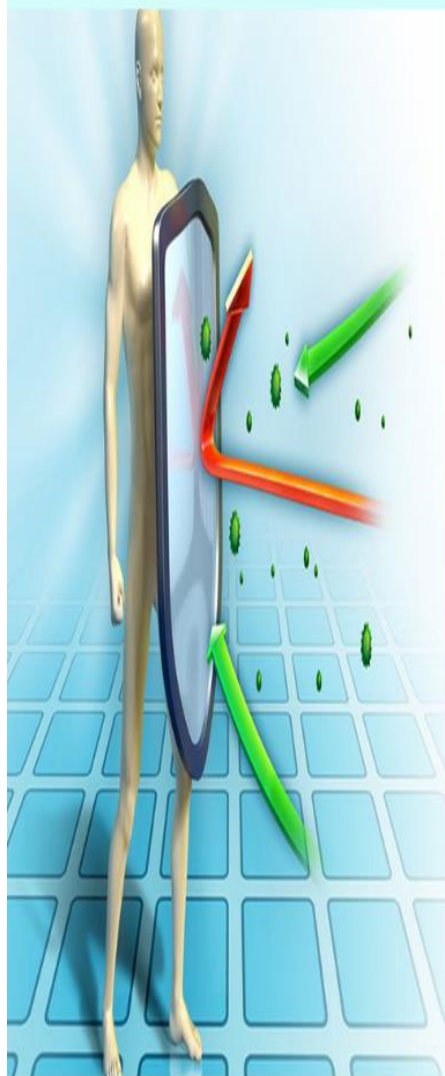
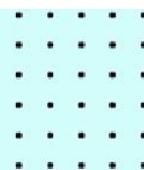


روش های بازسازی سیستم ایمنی



تنظیم کننده و مترجم رضاپوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه



مقدمه

فصل اول مولتی ویتامین

فصل دوم آنتی بیوتیکها

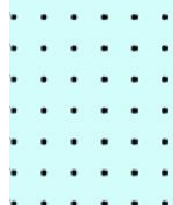
فصل سوم نور خورشید

فصل چهارم زنجبیل

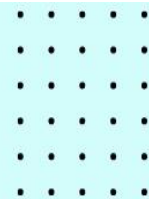
فصل پنجم کمبود خواب

فصل ششم مصرف شکر

فصل هفتم مصرف سیر



مطالب موجود در این دانشنامه



مقدمه

سیستم ایمنی بدن برای بقای انسان ضروری

است. این سیستم، بدن را در برابر مهاجمان

بیرونی مانند باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و

توکسین‌ها (مواد سمی تولید شده توسط

میکروب‌ها) محافظت می‌کند.



مطالب موجود در این دانشنامه

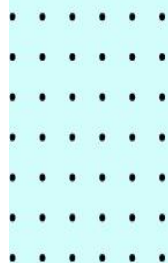
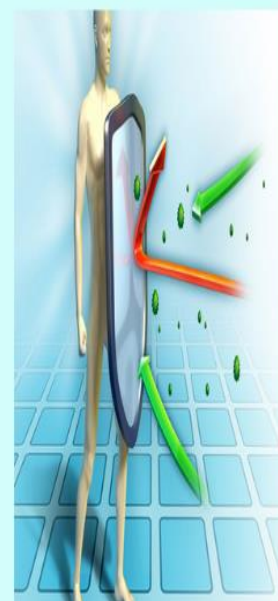


سیستم ایمنی بدن باید بتواند سلول‌های بدن

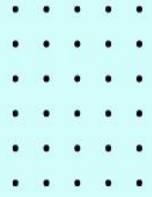
را از سلول‌های خارجی تشخیص دهد. سیستم

ایمنی این کار را با شناسایی پروتئین‌های

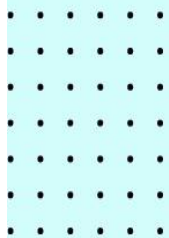
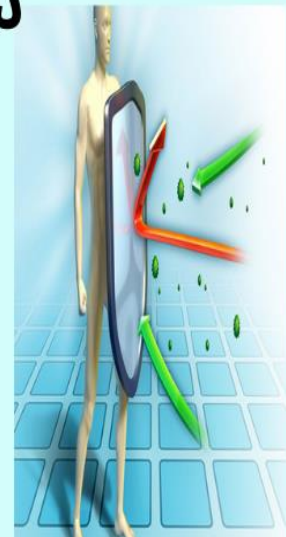
سطحی سلول‌ها انجام می‌دهد.



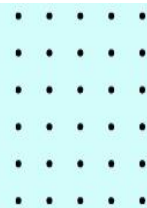
مطالب موجود در این دانشنامه



**عوامل و داروهای متعددی می توانند منجر به
تضعیف سیستم دفاعی بدن شوند. نقص های
ژنتیکی نیز می توانند یکی از عوامل تضعیف
سیستم ایمنی بدن باشند.**



مطالب موجود در این دانشنامه

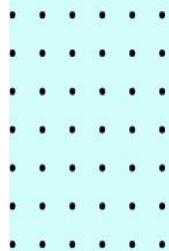
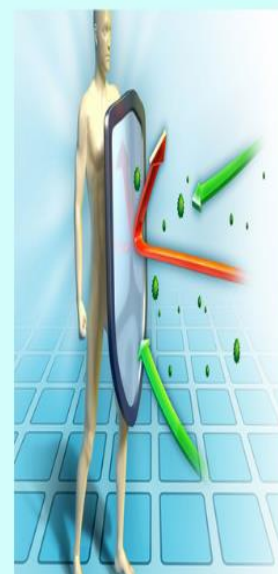


فصل اول مولتی ویتامین

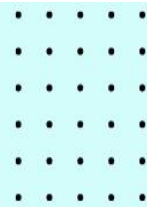
تغذیه خوب فقط خوردن یک قرص یا جویدنی با

عنوان بهترین مولتی ویتامین برای تقویت

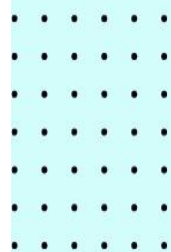
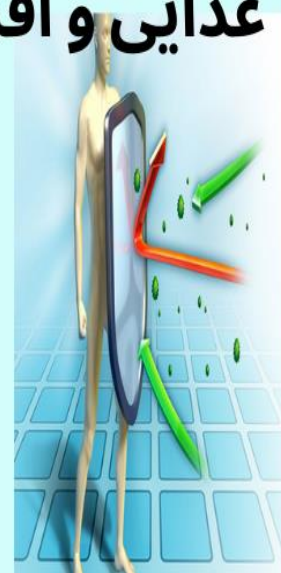
سیستم ایمنی بدن، نیست.



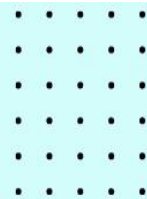
مطالب موجود در این دانشنامه



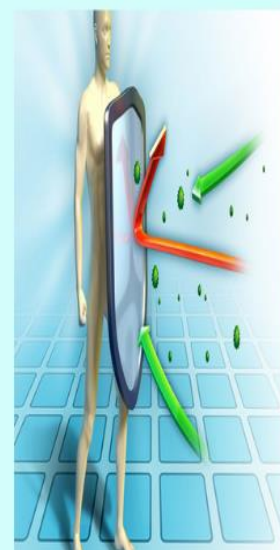
بلکه خوردن غذاهای مناسب که مملو از
تقویت‌کننده‌های ایمنی هستند، می‌تواند به
شما کمک کند تا شکوفا شوید.
در واقع رابطه متقابل اساسی‌ای بین رژیم
غذایی و افزایش سیستم ایمنی بدن وجود دارد.



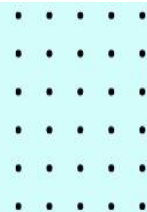
مطالب موجود در این دانشنامه



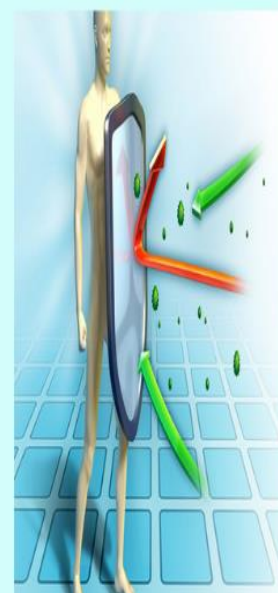
روی یا همان زینک یک ریزمغذی است که می‌تواند به سیستم ایمنی بدن در مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌های مهاجم کمک کند.



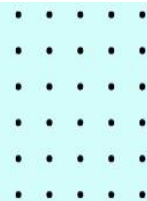
مطالب موجود در این دانشنامه



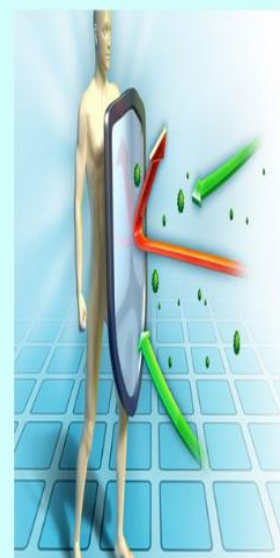
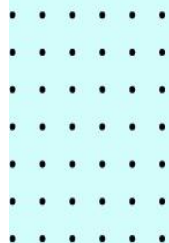
در واقع روی یا همان زینک، یک داروی بسیار محبوب برای آنفولانزا و سرماخوردگی است و تحقیقات گسترده اثربخشی آن را تأیید می‌کند.



مطالب موجود در این دانشنامه



**مصرف روی بلافاصله پس از شروع علائم
سرماخوردگی می تواند به طور قابل توجهی
مدت و شدت علائم را کاهش دهد.**



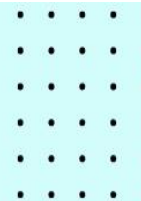
مولتی ویتامین‌های مفید که حاوی روی هستند
مصرف کنید.

پیشنهاد خوب برای احیای مجدد توان سیستم
ایمنی نه تنها روی بلکه در حدود ۵۰ ماده مغذی مهم
دیگر نیز می‌شود. بعلاوه، برای پرکردن
مخزن روی بدن‌تان به مدت ۳ ماه، کافیت
۲۰ میلی گرم روی بیشتری بخورید.

2



مطالب موجود در این دانشنامه



References

1. "Guidelines for Vitamin and Mineral

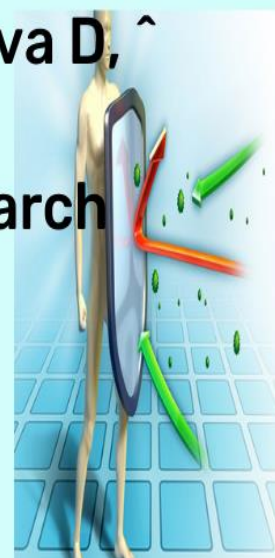
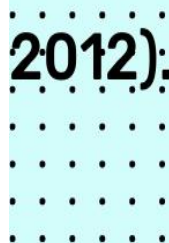
Food Supplements" (PDF). 2005. CAC/GL

2005 - 55.

Jump up to: a b Bjelakovic G, Nikolova D,

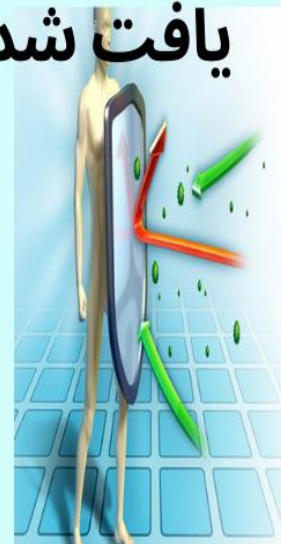
Glud LL, Simonetti RG, Glud C (March

2012): "Antioxidant s



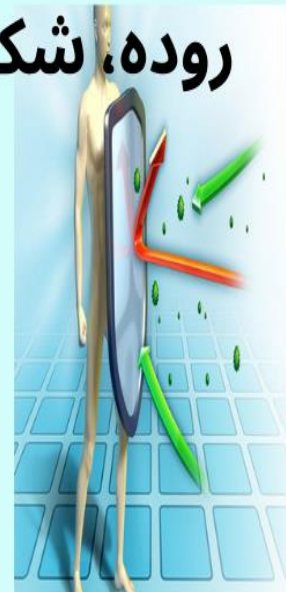
فصل دوم عدم مصرف آنتی بیوتیک

ارتباطات معنی داری برای طیف گسترده ای از آنتی بیوتیک ها و آنتی بیوتیک هایی که علیه باکتری ها و قارچ های بی هوازی عمل می کنند، یافت شد. به نظر می رسد زمان مصرف آنتی بیوتیک نیز مهم است.



فصل دوم عدم مصرف آنتی بیوتیک

بررسی های جدید نشان می دهد آنتی بیوتیک ها اثرات جانبی زیادی برای سلامت افراد دارند و بسیاری از افراد از عوارض مخرب این مواد بر روده، شکم و سیستم ایمنی بدن اطلاع زیادی ندارند.



فصل دوم عدم مصرف آنتی بیوتیک

آنتی بیوتیک ها می توانند موجب رشد بیش از حد باکتری ها در روده کوچک شوند که می تواند به بروز نفخ و کرامپ که حتی پس از توقف مصرف دارو نیز ادامه می یابند، منجر شود.



فصل دوم عدم مصرف آنتی بیوتیک

آنتی بیوتیکی را که برای شما تجویز نشده است
مصرف نکنید. اگر پزشکتان برای شما آنتی
بیوتیک تجویز کرد، دوره‌ی درمان را کامل کنید.
همیشه از پزشکتان در مورد عوارض جانبی دارو
سوال کنید.



آنتی‌بیوتیک‌ها را فقط در مواقع ضروری
مصرف کنید.

به عنوان مثال در هنگام بروز مشکلات
سینوسی به هیچ وجه نیازی به مصرف
آنتی‌بیوتیک‌ها نیست.

3



فصل دوم عدم مصرف آنتی بیوتیک

References

"Antibiotics". NHS. 5 June 2014. Retrieved 17 January 2015.

"Factsheet for experts". European Centre for Disease Prevention and Control.



..... فصل سوم نور خورشید و سیستم ایمنی

نور خورشید با تامین انرژی برای سلول‌های

T به بهبود سیستم ایمنی بدن کمک کرده و

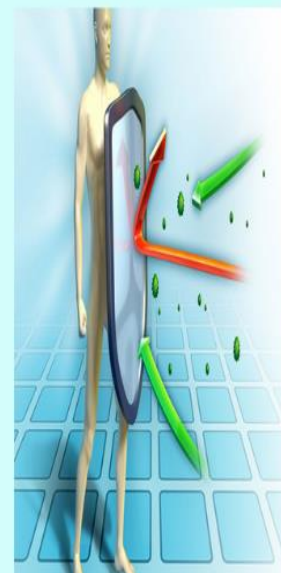
توانایی مقابله با عفونت‌ها را در بدن ایجاد

می‌کند.



فصل سوم نور خورشید و سیستم ایمنی

سیستم ایمنی بدن برای دفاع از بدن و سلامت انسان باید عملکردی متعادل و کنترل شده داشته باشد



فصل سوم نور خورشید و سیستم ایمنی

ویتامین D

می تواند پاسخهای ایمنی را تعدیل کند. نقشی که

ویتامین D در حفظ سلامت سیستم ایمنی دایفا

می کند بسیار پیچیده است



نور خورشید منبعی سرشار از ویتامین دی می باشد که تضمینی برای سلامت سیستم ایمنی است. به طور حتم این توصیه را بارها و بارها شنیده اید که باید از قرار گرفتن در نور آفتاب اجتناب کنید اما همین امر موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن خواهد شد،

4



..... فصل سوم نور خورشید و سیستم ایمنی

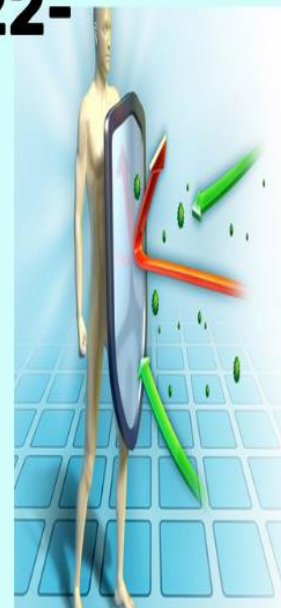
References

1. "Climate and Earth's Energy ^

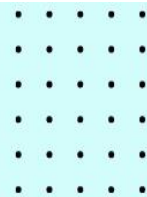
Budget". earthobservatory.nasa.gov.

14 January 2009. Retrieved 2022-

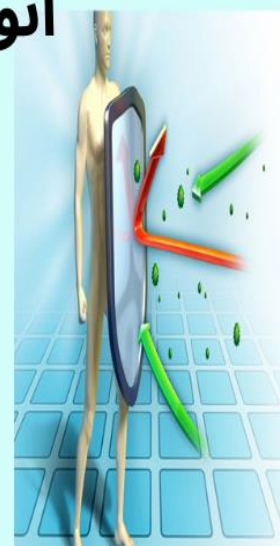
.01-27



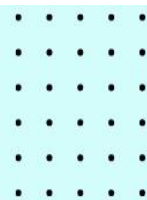
فصل چهارم زنجبیل



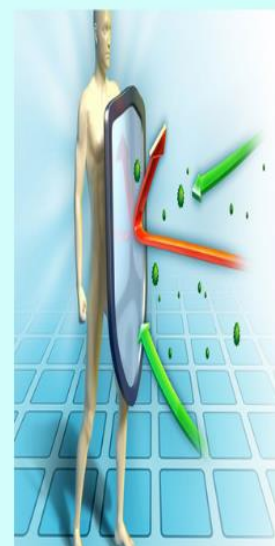
ماده فعال زیستی موجود در زنجبیل تازه !
می‌تواند به کاهش خطر عفونت‌ها کمک کند. در
واقع ! عصاره زنجبیل می‌تواند رشد تعداد زیادی از
انواع مختلف باکتری را مهار کند.



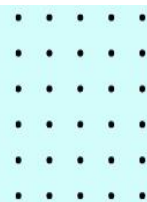
فصل چهارم زنجبیل



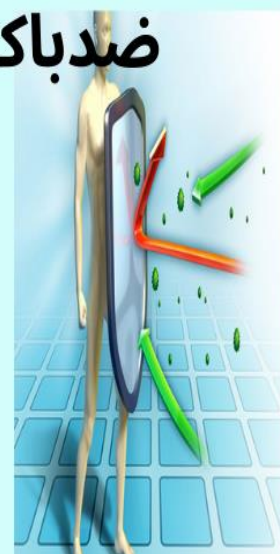
زنجبیل دارای خواص آنتی‌اکسیدانی فراوانی
است و از این رو باعث تقویت سیستم
ایمنی بدن می‌شود.



فصل چهارم زنجبیل



**فعالیت ضدباکتریایی عصاره‌های مختلف
زنجبیل به تنهایی و به همراه ترکیب با عسل
مورد بررسی قرار گرفته و اثرات مفید
ضدباکتریایی آن به اثبات رسیده است.**



زنجبیل مصرف کنید

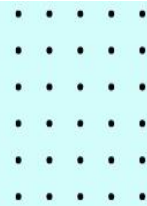
زنجبیل مزایای بی شماری دارد، و یکی از این مزایا تقویت سیستم ایمنی بدن است.

این ریشه‌ی خوراکی دارای خواص ضد التهابی، ضد سرطان و آنتی‌اکسیدانی است که برای بدن ما بسیار مفید هستند.

5



فصل چهارم زنجبیل



References

1. **Zingiber officinale". Germplasm" ^**

Resources Information Network

(GRIN). Agricultural Research Service

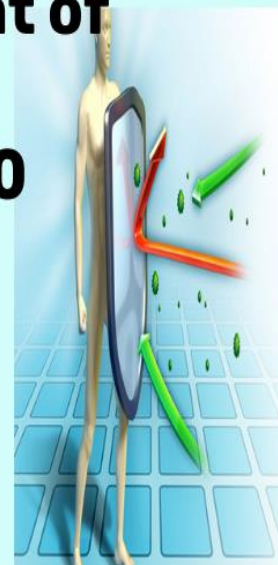
(ARS), United States Department of

Agriculture (USDA). Retrieved 10

:December 2017



^



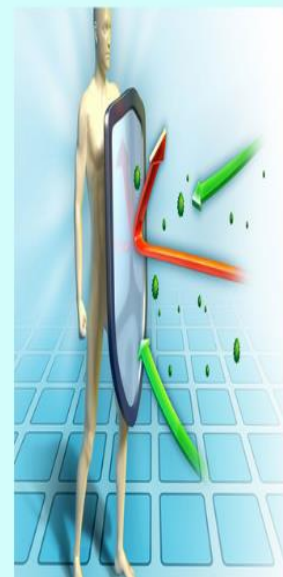
فصل پنجم کمبود خواب

خواب کافی برای سلامتی حیاتی است، اما متأسفانه

تعداد زیادی از افراد به آن توجه کافی ندارند.

در میان حجم کاری بالا و فرهنگ شب زنده داری،

اهمیت خواب مناسب اغلب در حاشیه قرار می گیرد



فصل پنجم کمبود خواب

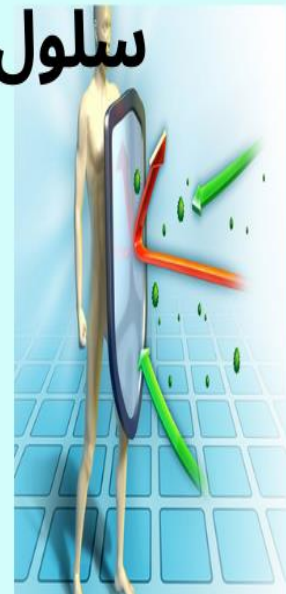
این مسئله در همه گیری کنونی، با توجه به اینکه افراد زیادی از خانه کار می کنند، اهمیت بیشتری پیدا کرده است.

کمبود خواب منجر به مشکلات روانی و جسمی بسیاری می شود! از جمله بیماری هایی که از نقص سیستم ایمنی بدن ناشی می شود



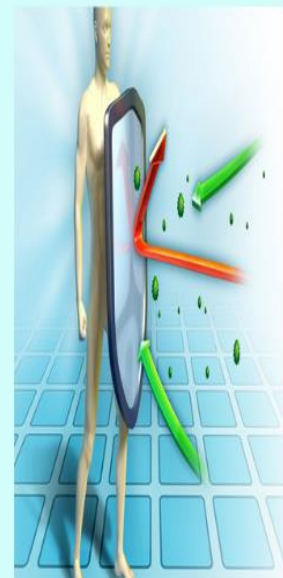
فصل پنجم کمبود خواب

خواب با کیفیت به بازدهی سلول‌های T کمک می‌کند. سلول‌های T کمکی، سلول‌هایی هستند که به عنوان بخشی از سیستم دفاعی بدن با باکتری‌های مهاجم، ویروس‌ها یا هر سلول آنتی ژن خارجی مقابله می‌کنند.



فصل پنجم کمبود خواب

حرکت و سکون داشتن و فعالیت کافی و مناسب
برای هر مزاج موجب تعادل جسم و روان می شود
و سیستم ایمنی بدن را تنظیم می کند



کمبود خواب جزئی میتواند باعث اثر التهابی در بدن شود.

این پاسخ ایمنی، آسیب بدی به تمام

سیستم‌های مهم بدن شما می‌زند

و می‌تواند زمینه را برای چندین بیماری از

جمله بیماری‌های قلبی، ورم مفاصل، دیابت

و افسردگی فراهم کند.

6



فصل پنجم کمبود خواب

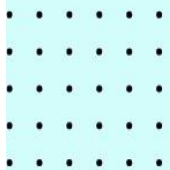
References

**Jump up to: a b c "Brain Basics: ^
Understanding Sleep". National Institute
.of Neurological Disorders and Stroke**

Krueger JM, Frank MG, Wisor JP, Roy ^ .1

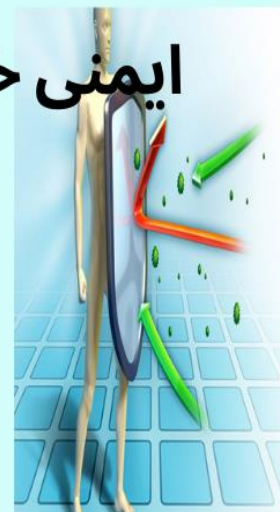
S (August 2016). "Sleep

:function:4769986. PMID 26447948



فصل ششم مصرف شکر

مصرف شکر می‌تواند موجب شود که گلبول‌های سفید خون به کمای موقت بروند ، زمانی که مقدار زیادی شکر به شکل یک نوشیدنی بزرگ شیرین یا شکلات می‌خورید، شما موقتا موجب تضعیف قدرت سیستم ایمنی خود برای واکنش در برابر مشکلات می‌شوید.



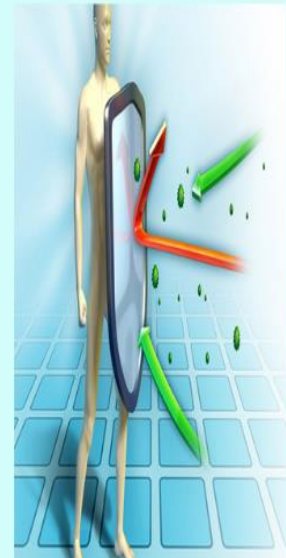
فصل ششم مصرف شکر

بنابراین مصرف شیرینی ها را به قندهای طبیعی
محدود کنید. میوه های خشک و تازه می توانند
بهترین و سالم ترین منابع تامین قند خون تان
باشند



فصل ششم مصرف شکر

مصرف بیش از اندازه قند ساده مشکلات جدی
برای سلامت بدن ایجاد می‌کند. قندهای ساده
می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و یا
حتی از کار بیندازند



مصرف شکر را کاهش دهید

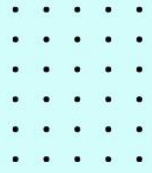
لایده خوبی است که مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی شکر، آب نیشکر و یا ساکروز را کاهش دهید هر یک از آن مواد، تاثیر سلول‌های سفید خون شما را کم می‌کند و مقابله با عوامل بیماری‌زا را برای

بدنتان سخت‌تر میکند.



7

فصل ششم مصرف شکر

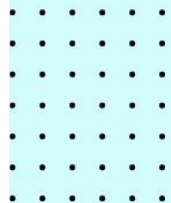


References

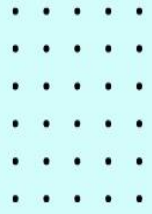
1. ^ "OECD-FAO Agricultural Outlook 2020-2029" (PDF). FAO. 2019.

Retrieved 15 February 2021.

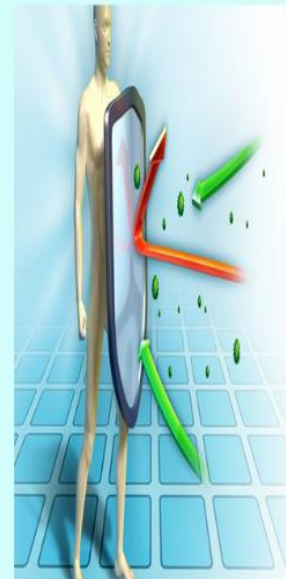
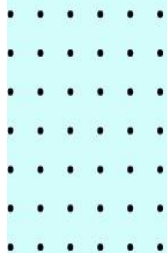
2. ^ Jump up to:a b "Guideline: Sugar



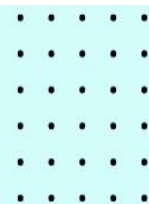
فصل هفتم مصرف سیر



اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به
غذاها به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن
کمک می کند



فصل هفتم مصرف سیر

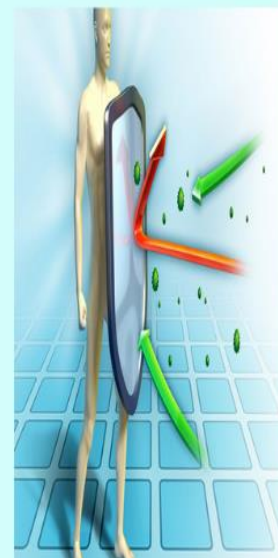


سیر و زنجبیل هر دو دارای ترکیبات گیاهی ضد

التهاب قوی هستند که ممکن است به مهار

پروتئین‌های پیش‌التهابی مرتبط با التهاب

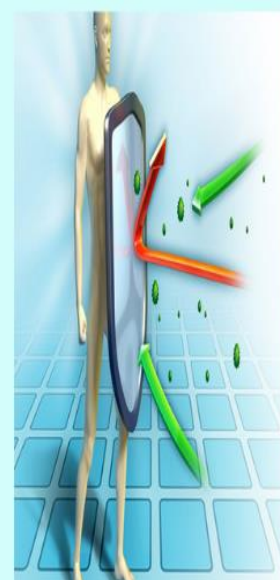
مزمن کمک کنند.



فصل هفتم مصرف سیر

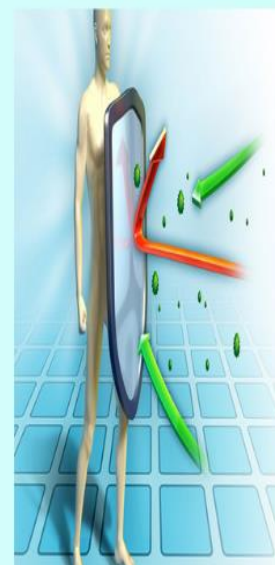


یکی از فواید خوردن سیر تازه به افراد کمک می کند سیستم ایمنی بدنشان بهبود یابد. به همین دلیل هر زمان که احساس ضعف کردید



فصل هفتم مصرف سیر

و به تقویت ایمنی نیاز دارید، سیر بخورید تا یک
لایه محافظ برای سیستم ایمنی بدن خود
داشته باشید.

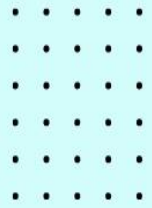


سیر فواید زیادی برای از بین بردن میکروبها
دارد. یک یا دو حبه سیر در روز برای استفاده از
مزایای ضد باکتری آن، کافی است.

8



فصل هفتم مصرف سیر



Reference

1. "Allium sativum L". Kewscience;
Plants of the World Online; Royal
Botanic Gardens, Kew, England.
Retrieved May 26, 2017.

