

מדריך הבריאות
למבוטחי לאומית
חורף 2013/14



חיזוק מערכת החיסון מאת: הרוקח יונתן חביב

מערכת החיסון הינה קבוצה של איברים בגוף שתפקידם להתמודד נגד המחלות הקצרות, כגון שפעת ודלקת גרון. כמו כן, נאבקת מערכת החיסון גם במחלות ארוכות כמו סרטן.

מערכת החיסון מורכבת מהאיברים הבאים:

- מח העצם וטימוס שמייצרים לימפוציטים (תאים שתפקידם להרוג חיידקים ווירוסים).
- טחול ובלוטות הלימפה שהם איברים משניים.
- עור וריריות המגנים מפני חדירת פטוגנים.

מספר עצות לחיזוק המערכת החיסונית:

תזונה בריאה

- דגש מיוחד על אכילת שום ובצל.
- אכילה מגוונת המכילה את כל הוויטמינים:
- ירקות ופירות בשלל צבעים, חלבונים, דגנים
- שתייה מרובה.

פעילות גופנית

פעילות גופנית מתונה מסייעת לשיפור זרימת הדם. איזון לחץ הדם, הפחתה במשקל ומאיצה את תגובות מערכת החיסון.

הפחתה בלחץ הנפשי

ישנו קשר הדוק בין מצב רוח טוב למערכת חיסון תקינה.

תוספי תזונה וצמחי מרפא מומלצים:

ויטמין C - צריכה יומית של ויטמין C, משפרת משמעותית את יעילות מערכת החיסון, בעיקר אצל ילדים ונערים שהטימוס צריך אותו כדי לייצר תאי לימפוציטים.

ג'נסנג - צמח הממריץ את מערכת החיסון ומסייע בהתמודדות נגד מצבים של עייפות גדולה.

פרוביוטיקה - מחקרים מראים קשר בין צריכת פרוביוטיקה לבין יעילותה של מערכת החיסון אצל ילדים ומבוגרים כאחד.

פרופוליס ואכניציאה - שילוב מוצלח של פרופוליס שהיא "אנטיביוטיקה טבעית" לבין אכניציאה, צמח המפחית את ימי המחלה וכן את תסמיני מחלות החורף.

סמבוק שחור - צמח יעיל מאוד לשיעול ולצינון חוזר.



חיזוק מערכת החיסון

חיזוקית

מכילה פרומולה ייחודית המשלבת מרכיבים פעילים חיוניים לחיזוק טבעי בפרט בעונות המעבר ובתקופת החורף. מחקר מדעי שנערך על חיזוקית מצא כי אצל ילדים שנטלו חיזוקית הייתה ירידה בימי המחלה, ירידה כללית באירועי תחלואה וירידה בימי היעדרות מהגן. ניתן להשיג בטבליות, סירופים, סוכריות ג'לי ומטבעות שוקולד.



הרבליס

הרכב הסירופים מבוסס על צמחים רפואיים המרגיעים, מכייחים, מחטאים ומעודדים נשימה קלה יותר: פרג תרבותי קורנית, אקליפטוס, בשילוב עם שרף עץ הטולו ועץ האורן. בסדרה ניתן למצוא גם סירופ בתוספת פרופוליס וסירופ המיועד לילדים ותינוקות.

