

Ekinezya Mevsimi Başladı

Baharla birlikte mikrop yayılımı artmakta... Bahar hastalıklarından korunmak için ekinezya ile bağışıklık sisteminizi güçlendirin!

Yayın Tarihi : 17 Nisan 2012 Salı (oluşturma : 2/17/2019)

Nisan ayı ile birlikte bahar artık kendini iyiden iyice hissettirmeye başladı. Kışın kasvetli, soğuk havası yerini bahar esintisine bırakırken doğada mikrop yayılımı da artar. Bu durumlarda bağışıklık sistemini güçlendirmek; vücudun enfeksiyonlara ve dış uyaranlara karşı daha dirençli olmasını sağlamak için önemlidir.

Bahar hastalıklarından korunmak mümkün mü? Dr. Alparslan Tekiner, bahar hastalıklarından korunmanın yöntemleri için bakın neler tavsiye ediyor...

Neden bahar aylarında bağışıklık sistemimizi güçlendirmek gerekir?

Güçlü bağışıklık sistemi, bizi hastalıklara neden olan mikroorganizmalara karşı korur ve onlarla savaşır. Bağışıklık sistemi zayıfladığında bu savaşta başarısız olunduğu için mikroplar hastalıklara yol açar. Mevsim geçişlerinin yaşandığı dönemlerde vücut bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek, günlük beslenmeyi desteklemek amacıyla Ekinezya, Mürver, Propolis gibi doğal ürünlerin ve Çinko, C vitamini gibi vitamin ve mineral kombinasyonlarının kullanılması birçok uzman tarafından önerilmektedir.

Bu mevsimde bağışıklık sistemini güçlendirmek için ne yapılmalıdır?

Sağlıklı bir bağışıklık sistemi kişinin kendisini daha iyi hissetmesini, iyi görünmesini, enerjisini daha iyi kullanmasını sağlar. Enfeksiyonlardan, kanserden ve çevresel zararlardan korur. İmmun sistemini zayıflatan faktörlerden kaçınmak (stres, dengesiz beslenme vs.), pozitif olmak, alkol ve sigara tüketiminden uzak kalmak, dengeli ve düzenli beslenmek, spor yapmak bağışıklık sistemini destekler. Ama zaman zaman bu destekler de yetersiz kalır ve dışarıdan bağışıklık sistemimizi güçlendirici yardımlar (takviyeler) da almak gerekebilir.

Ekinezya, mürver, propolis gibi doğal ürünlerin bağışıklık sistemini güçlendirmedeki etkileri nelerdir?

Erişkinler her yıl 2-3 kez soğuk algınlığına yakalanır ve işe gidemez. İnfluenza virüsünün yol açtığı hastalığın şiddeti bağışıklık sistemine bağlıdır. Ekinezya bağışıklık sistemini aktive eder, savunma hücrelerinin etkinliğini artırır ve doğal öldürücü hücre faaliyetini arttırır. 21 derleme ve çalışmanın analizine göre soğuk algınlığında önerilen tedaviler arasında; Ekinezya, C vitamini ve çinko da bulunmaktadır. Mürver hem antibakteriyel hem de antiviral (influenza) etkili olduğu için influenzanın sekonder komplikasyonlarına karşı da koruma sağlayabilir. Propolis soğuk algınlığının dokuda yarattığı oksidatif stresi giderir. Ekinezya influenzae gibi ÜSYE etkeni bakterileri kolayca

inaktive eder ve oluşturdukları inflamatuvar etkileri geri döndürür. Mürver ekstresi antibiyotiğe duyarlılığını artırır. Ropolis + çinko kombinasyonu tekrarlayan orta kulak iltihaplarında yeni atak riskini ve antibiyotik kullanımını azaltır.

Ve bir hatırlatma

Amerika'da bir yılda soğuk algınlığı nedeniyle yaklaşık 100 milyon muayene yapılmakta ve muayene-ilaç ücretleri yaklaşık 10 milyar doları bulmaktadır. Nüfus yapımız itibariyle ülkemiz için daha ciddi bir tablo ortaya çıkmaktadır. İş gücü kaybı, işe gidememe, çocukların okuldan uzak kalması, hastalanan çocuğa bakmak için ebeveynlerin işlerinden geri kalması hastalığın insanlığa sunduğu acı reçete. Bu durumlarda dışarıdan bağışıklık sistemimizi güçlendirici yardımlar (takviyeler) da doğru bir adımdır.

YeniŞafak

Bu dökümanı orjinal adreste göster
[Ekinezya Mevsimi Başladı](#)