



خط دفاعك الأول

#خط_دفاعك_الأول

كيف تقوّي مناعتك؟

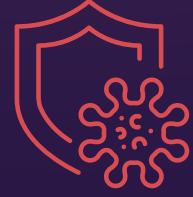
صحتك.. لا تقدر بثمن، ولكي
تحافظ عليها بإذن الله، تحتاج
تقوية جهازك المناعي لأنه هو
خط دفاعك الأول.

أهميته

أهمية الجهاز المناعي

تستعرض وحدات الجهاز المناعي قوتها في
حماية جسمك وصحتك عبر:

وقايتك من الأمراض
والمشاكل الصحية.



تحسين صحتك ورفع
جودة حياتك.



تمكينك من التمتع بجسم صحي
قوي قادر على مكافحة الأمراض.



تقليل حدة مضاعفات وضرر
الأمراض المعدية على جسدك.



قوّهم ليدافع عنك

طرق تقوية الجهاز المناعي

كأي جيش وقوة دفاع، يُعدّ اهتمامك بنا الممكن الأول لحمايتك والدفاع عنك. تستطيع تقوية جهازك المناعي عن طريق:

الحصول على قسط كافٍ من النوم.



عدم التدخين.



الالتزام بنظام غذائي غني بالفواكة والخضار



آداء التمارين الرياضية بانتظام.



اتخاذ خطوات لتجنب العدوى



محاولة تقليل الإجهاد والتوتر



استثمر فيه للمدى البعيد

يبنى الجهاز المناعي للمدى الطويل

تکمن أهمية الاستثمار فينا نحن قوات جهازك
المناعي أن قوتنا هي نتيجة فترة طويلة من
المحافظة على نمط حياة صحي متكامل:

النشاط البدني



الأكل الصحي



الابتعاد عن الإجهاد والسهر.



ترید أن نحميك غدًا؟

ابدأ بتقويتنا اليوم



نم ليستيقظ

النوم وجهاز المناعة

النوم الجيد



يساعد على إطلاق بروتينات السيتوكينات. والتي يحتاجها الجسم بشكل أكبر في حالة العدوى أو الالتهابات أو عند التعرض للضغوطات.

السهر



يقلل الأجسام المضادة والخلايا المقاومة للعدوى.

النوم الجيد

يجعلنا في أهبة الاستعداد
للدفاع عنك



اشحن طاقتك بالرياضة

الرياضة وجهاز المناعة

خصّص 150 دقيقة في الأسبوع أو 30 دقيقة في اليوم لممارسة نشاط رياضي تفضله.



عند اختيارك لنشاط رياضي حاول أن يكون سهل التطبيق ومتوفر دائماً لتلتزم به.



مارس الرياضة

مثل:

المشي



تمارين

هوائية

مثل:

قفز الحبل، كرة القدم



تمارين

مقاومة

قوة جسدك وأعضائك

من قوتنا قويها بالرياضة.



أطعمه من الطيبات

الأكل وجهاز المناعة

١. الكالسيوم

٢. البوتاسيوم

٣. الحديد

٤. فيتامين د

أربعة مغذيات يجب تضمينها في نظامك
الغذائي، وغالبًا تتوفر في:

الفواكه

الخضروات

وبدورها تساعد في تكوين مناعة قوية.

تناول نظامًا غذائيًا
غنيًا بالفواكه والخضروات

صحح معلوماتك عنه

معلومات مغلوبة عن جهاز المناعة

المفهوم الخاطئ

المكملات الغذائية والفيتامينات تحمي من الأمراض وتسرع عملية الشافي.

التصحيح

الأكل الصحي مثل الخضار والفواكه أفضل. بالإضافة إلى أن الإكثار من المكملات قد يكون مضرًا.



صحح معلوماتك عنه

معلومات مغلوبة عن جهاز المناعة

المفهوم الخاطئ

عدم أخذ الاحتياج الكافي من النوم ليس له تأثير على مناعة الجسم.

التصحيح

هناك علاقة قوية بين النوم ليلاً والمناعة الجيدة. يحتاج البالغين 8-9 ساعات - المراهقين 10-8 ساعات - الأطفال بعمر المدرسة 9-11 ساعة على الأقل - الأطفال ما قبل المدرسة من 10-13 ساعة ليلاً.

صحح معلوماتك عنه

معلومات مغلوبة عن جهاز المناعة

المفهوم الخاطئ

تساعد الأعشاب في رفع المناعة.

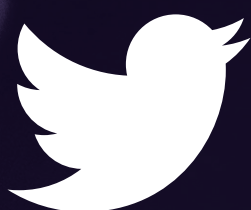
التصحيح

لا توجد أدلة علمية تثبت فائدة الأعشاب في
رفع المناعة وتقويتها.



خط دفاعك الأول

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا



اضغط هنا لمشاركة
هذا الملف على تويتر

