أسرار تقوية جهازك المناعي

لولاه ما عاش الإنسان طويلاً

يعد الجهاز المناعي من أعقد الأجهزة الموجودة في أجسام المخلوقات الحية، ووفقاً لأعظم كتاب وضع في الطب حتى الآن وهو كتاب Anatomy Greys فإنّ جميع المخلوقات الحية من نبات وحيوان وإنسان لديها جهاز مناعي يدافع عنها وهو جهاز داخلي يتكون من العديد من الأنظمة مثل الخلايا والأعصاب وكريات الدم الحمراء وكريات الدم البيضاء، حيث يشكّل ذلك الجهاز المناعي System Immune الذي يتولى الدفاع عن الجسم وحمايته من أي ميكروبات أو بكتيريا أو فيروسات يمكن أن تصل إلى الجهاز الهضمي ثم إلى الأعضاء كافة عن طريق الدم.

وعادة فإنّ الجهاز المناعي يصبح في حالة من اليقظة والتنبه عند إصابة الجسم من الخارج، أو تعرضه لأي ضرر مثل لدغة أو عارض طارئ يؤثر سلباً في الجسم، فلو حدث وأصيب إنسان بجرح أو لكمة سببت له تدميراً لخلايا الدم الحمراء تحت الجلد وبدأ مكان اللكمة يتحول إلى السواد بسبب موت خلايا الدم الحمراء تحت الجلد، يقوم الجهاز العصبي System Nervous بإبلاغ الخلايا الدماغية بأنّ هناك شيئاً غير طبيعي حدث للجسم في مكان معين وهنا يصدر الدماغ أوامره للجهاز المناعي أن يصبح في حالة استنفار من أجل مواجهة الخطر الذي حدث ويبدأ الجهاز المناعي يتحرك بأقصى طاقته في مواجهة ما حمل حيث تقوم خلايا الدم البيضاء (cs.B.W) بدور كبير ومهم في محاولة إعادة الجسم إلى طبيعته وفعلاً تبدأ خلايا الدم البيضاء (وهي أقل بكثير من خلايا الدم الحمراء) في محاصرة خلايا الدم الحمراء التي ماتت وبقع الدم التي تكونت تحت الجلد ويوماً بعد يوم تفعل المستحيل من أجل إصلاح ما حدث وفعلاً تبدأ بقعة الدم التي تكونت تحت الجلد بسبب اللكمة أو الخطر الخارجي الذي تعرض له الجسم تتحول من اللون الأسود أو البني الغامق إلى البني الفاتح أو البيج هذا يعني أنّ كريات الدم البيضاء تقوم بعملها بشكل سليم جداً وبعد أيام أو أسابيع وفقاً لحالة الجسم تبدأ بقعة الدم التي تكونت تحت الجسم بالتلاشي حتى لا تغدو موجودة والسبب الجهاز المناعي وخصوصاً كريات الدم البيضاء، وعمل كريات الدم البيضاء لا يقتصر على ذلك فقط بل يكون أكثر فاعلية إذا تعرض الإنسان لخطر داخلي كأن يتناول وجبة منتهية الصلاحية أو يدخل إلى جسمه ميكروبات لسبب ما أو أن يستنشق مواد ضارة.. إلخ.

وهنا يقوم الجهاز المناعي بعمل المستحيل من أجل تخليص الجسم من تلك الميكروبات أو الفيروسات ويظهر ذلك جلياً عند إصابة الشخص بنزلة برد حيث يعمل الجهاز المناعي من أجل مقاومة الخطر الذي يتعرض له الجسم. من جانبه يقول الدكتور جيفري بروس أستاذ الأورام الدماغية في جامعة Northwestern

أنحاء معظم في موجودة وهي الإنسان عن تدافع مناعية أجهزة هناك ّإن University School Of Medicine جسمه؛ فأجهزة الجسم القادرة على إطلاق إنزيمات مثل إنزيم Lysozyme إنزيم A2 Phospholipase أو كليهما معاً هي في الواقع جزء مهم من الجهاز المناعي حيث نجد ذلك في لعاب الفم أو في دموع العين أو حتى في حليب الأُم عندما ترضع طفلها، أو في المواد المخاطية التي تغلف جدار الرحم، كما أنّ المادة المخاطية التي في الأنف والشعيرات الدقيقة التي تغلف الأنف من الداخل كلّها أجزاء من الجهاز الدفاعي الذي يحمي الإنسان من الميكروبات، فعندما تدخل بعض الميكروبات أو الأتربة أو المخلوقات الدقيقة جداً إلى الأنف عن طريق الهواء فإنّ هذه المخلوقات تعلق في الشعيرات الموجودة في الأنف وفي حالة لم تتمكن الشعيرات من الإمساك بها فإنّ تلك المخلوقات أو حتى الميكروبات تعلق بالمادة المخاطية وبالتالي لا تصل إلى داخل الجسم، ويرى الدكتور جيفري الذي يشغل منصب أستاذ كرسي في جامعة Northwestern University School Of Medicine جامعة في عمله إلى إضافة Columbia University ه ّأن لولا الجهاز المناعي فإنّ الإنسان لا يمكن أن يعيش طويلاً وذلك لأنّ كلّ الميكروبات والجراثيم التي ستدخل الجسم ستدمر الأجهزة الداخلية له وبالتالي ستتلاحق الأمراض عليه ما يؤدي إلى موته مبكراً.

كيف نقوي جهاز المناعة؟

يعتقد الدكتور جيفري أنّ جهاز المناعة بكلّ أعضائه مهم، ولكن أهم ما في جهاز المناعة كريات الدم البيضاء، حيث إنّها تقوم بالسباحة بشكل مستمر في الدم وعندما تجد ميكروبات أو أجساماً غريبة فإنّها تقوم بمحاصرتها ومحاولة منع الأوكسجين من الوصول إليها وبالتالي قتلها لذا فإنّه من الضروري محاولة (تشجيع) كريات الدم البيضاء ومساعدتها على الاستمرار في عملها حتى يستطيع الجسم أن يتغلب على الأمراض أو على مسببات الأمراض، ومن الأطعمة التي يمكن أن تساعد جهاز المناعة على أداء عمله بفاعليه جميع الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (C) مثل الغريب فروت والكيوي والبرتقال والليمون، ويعد الكيوي من أفضل أنواع الفاكهة وذلك لاحتوائه على عنصرين مهمين هما البوتاسيوم والمغنيزيوم، وفي حالة عدم وجود الكيوي أو عدم القدرة على تناوله بسبب حموضته فإنّه بالإمكان تناول الموز الذي يحتوي على هذين العنصرين لكن بشكل أقل بكثير مما هو في ثمرة الكيوي، وكذلك فإنّ الكويوي تحتوي على مضادات الأكسدة وهذا أمر مهم جدّاً حيث يساعد ذلك الجهاز المناعي بشكل كبير على مواجهة المواد المساعدة على انتشار الأكسدة وهي كثيرة جداً مثل عوادم السيارات والمصانع وحتى الأطعمة التي تحتوي على دهون مشبعة وغيرها وهي مواد كلّها تساعد على انتشار أوّل وثاني أوكسيد الكربون في الجسم لذا فإنّ مضادات الأكسدة تعتبر من أهم العوامل التي تساعد جهاز المناعة على القيام بدوره بشكل جيد وحماية الجسم من أية مؤثرات سلبية خارجية.

كما تعد مادة الكابسيسين Capsaicin الموجودة في الفلفل الحار ومادة الكورستين Quercetin الموجودة في البصل ومادة السيلينيوم Selenium الموجودة في الثوم كلّها مهمة جدّاً في مقاومة الأمراض والميكروبات وبالتالي مساعدة جهاز المناعة على القيام بدوره الحيوي في حماية الجسم من الأمراض. وعلى رغم أنّ الكثير من الناس لا يفضلون تناول الفلفل الحار والثوم والبصل، فإنّ فوائد هذه الثمار مهمة للجسم، وتعمل كمضادات طبيعية للأكسدة.

وبالطبع فإنّ ثمرة الطماطم تعتبر من ضروريات المواد الغذائية التي تساعد الجهاز المناعي على القيام بواجبه في حماية الجسم وذلك لاحتوائها على عنصر الليكوبين Lycopene كما يعتبر العنب الأسود أو البني إضافة إلى الفراولة من الثمار الضرورية لمساعدة كريات الدم البيضاء على أداء وظائفها بكفاءة عالية وهي حماية الجسم من الأمراض. وعندما تتحدث عن الأطعمة والثمار التي تساعد الجسم على مقاومة المواد المؤكسدة وبالتالي مساعدة جهاز المناعة على العمل بكفاءة فإنّه من المفروض عدم اللجوء للأطعمة أو المشروبات التي تضر بجهاز المناعة مثل الوجبات السريعة والأطعمة التي تم طبخها أو أضيف إليها زيت مهدرج إضافة إلى الكحول ومشروبات الطاقة والتدخين.