

שיהיה חורף בריא!

מאת: מ. חן

ובסחוס. "ויטמין C הוא נוגד-חמצון חשוב, ומכאן שהוא מסייע בהפחתת הנזקים הנגרמים מרדיקלים חופשיים. הוא עוזר, גם להחלמה מדלקות כיוון שהוא חוסם את ייצורם של כמה מהגורמים הדלקתיים".

חיץ בצל - דאנה מויאל, נטורופתית ממליצה לסחוט מיץ מצל, להספיגו בצמר-גפן ולהחזיר לנחיריים. "זה שורף", היא מזהירה, "אבל מחסל את הנזלת!".

מיץ רימונים - קמליה גורן, טכנולוגית המזון בחברת "גני-פרימור" מסבירה כי מחקרים מצביעים כי הרימון בנוסף להיותו מתוק וטעים, הוא גם מזין ובריא. "הפרי עוזר לפעילות תקינה של הגוף, שומר עליו מהתפתחות חיידקים ובעיות ומחזק את המערכת החיסונית במיוחד בחורף".

שמן קצח - בחורף, מומלץ להחזיק בבית שמן קצח, אחד השמנים היעילים ביותר בשמירה על מערכת חיסונית והגנה על הגוף, הודות לתכונות המרפא הטמונות במרכיבי הצמח. עידו מגל, מבעלי מותג הקוסמטיקה הטבעי lavidו השמן מתאים לשימוש יום יומי, ואידיאלי לשמירה על המערכת החיסונית ולסיוע בריפוי במצבים שונים

החורף כבר כאן, ואיתו הקור, היושב ושאר נזקי מזג האוויר ■ כמה ויטמין C מומלץ לקחת ■ מה בקשר למיץ בצל או מי מלח ■ איך יועילו שמנים אתריים או אמבטיה יומית ■ מה לא כדאי לאכול בחורף, ואיך משקפי השמש המזוהים עם הקיץ קשורים לחורף? ■ איך להיכנס לעונה הקרה ברגל ימין? אתם שואלים והמומחים משיבים:



החורף הגיע, ואיתו אתגרים אמיתיים למערכת החיסונית. מזג האוויר הלא יציב גורם להיחלשות של מערכת החיסון. הבעיה מחמירה אצל ילדים ותינוקות, הרגישים ביותר להידבקות בגלל שהייתם המרובה במסגרות צפופות.

עמידות הגוף תלויה ביכולת לייצר נוגדנים מיוחדים לפולש ספציפי. הנוגדנים נקשרים אל הפולש ומנטרלים אותו. המערכת גם מגינה על תאי B בריאים, שלא יחוסלו על ידי תאי T שנוטים להתלהב יתר על המידה מתפקידם כמחסלי פולשים.

שני סמלי חורף מובהקים הם: השפעת והצננת. משרד הבריאות ממליץ להתחסן מפני מגיפת השפעת העונתית, אבל החיסון אינו מגן ב-100 אחוז ויעילותו גם יורדת עם הגיל, שלא לדבר על כך שהחורף מועד למחלות נוספות. לכן בין אם מתחסנים ובוודאי בין אם לא, רצוי לחזק את עמידות הגוף בפני וירוסים, חיידקים ושאר פולשים. קיבצנו מס' מומחים בתחומם בכדי לקבל מהם שלל טיפים ומגוון שיטות ועצות שיעזרו לכם לעבור את החורף בשלום, והנה כמה מהם:

ביום מעליו. גלית מסרי מבעלי חברת מ.ג.א סחר מסבירה: "מחקרים הוכיחו כי הוויטמין מחזק את המערכת החיסונית והדבר ההכרחי לטיפול בהצטננות ובמחלת השפעת. אחד המקורות הטובים ביותר לוויטמין הוא לא אחר ממיץ התפוזים הטרי שנסחט בבית במסחטת מיץ, אולם אלמנט חיוני ליצירת מיץ מלא בוויטמינים הוא השימוש במכסה ואקום, אנטי בקטריאלי שיאפשר את אחסון הפרי תוך שמירה על טריותו".



כגון: מרגיע תגובות אלרגיות במערכת הנשימה, יעיל בהרגעת כאב במקרה של דלקות מפרקים, מסייע להוצאת ליחה מהגוף, נוגד חמצון, מסייע בריפוי דלקות על העור, מועיל בטיפול בחולשה במערכת הנשימה: אסטמה, ברונכיטי, שיעול, יעיל בטיפול בבעיות

בנוסף מציינת ענת בקר, בעלת מרכז הטיפולים "הברבור", בדיזנגוף סנטר, כי לוויטמין נודעת חשיבות רבה גם בהגנת עור הפנים. הוויטמין משמש כקטליזאטור בתהליך יצירת הקולגן, אותו חלבון שהוא המרכיב העיקרי בסיבים הלבנים בגידים, בעצמות