

1 Ιανουαρίου 2021

## Τα ύποπτα «σημάδια» που προδίδουν ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Κάθε φορά που ένας παθογόνος μικροοργανισμός εισβάλλει στον οργανισμό μας, το ανοσοποιητικό σύστημα μπαίνει απευθείας σε λειτουργία με σκοπό να τον εξουδετερώσει και να επαναφέρει την ισορροπία στο εσωτερικό του οργανισμού.



Τι γίνεται όμως, όταν το ανοσοποιητικό μας είναι τόσο εξασθενημένο, που δεν έχει τη δυνατότητα να επιτελέσει αποτελεσματικά τη λειτουργία του; Η αλήθεια είναι πως, όταν πλέον έχουμε προσβληθεί από κάποιον ιό ή κάποιο βακτήριο, είναι κάπως αργά να μιλάμε για εξασθενημένο ανοσοποιητικό. Σημασία έχει, να είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε έγκαιρα, τότε το ανοσοποιητικό μας έχει εξασθενήσει, ώστε να προχωρήσουμε και άμεσα στα βήματα που θα ισχυροποιήσουν ξανά τους μηχανισμούς του.

Μία δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού μπορεί να «κρύβει» πολλές αιτίες από πίσω, χωρίς να είναι όλες εξίσου σοβαρές ή «αθώες». Για παράδειγμα, ένα χρόνια ή αυτοάνοσο νόσημα, ένας ανθυγιεινός τρόπος ζωής ή ένας χρόνιος ψυχολογικός παράγοντας όπως το στρες, είναι μόνο μερικοί από τους λόγους που καθιστούν την άμυνά μας ανίσχυρη. Συνεπώς, είναι σημαντικό να μπορούμε να μεταφράζουμε τα «σημάδια» που μας στέλνει το ανοσοποιητικό, για να μας προειδοποιήσει πως χρειάζεται τη βοήθειά μας. Εάν αναρωτιέστε ποια είναι αυτά, έχουμε συγκεντρώσει τα πέντε πιο κοινά συμπτώματα, τα οποία προδίδουν πως η φυσική μας άμυνα χρειάζεται άμεσα... ενισχύσεις!

### 1. Έντονη καθημερινή κόπωση

Σας έχει συμβεί ποτέ, να ξυπνάτε έπειτα από έναν γεμάτο δωρο ύπνο και να αισθάνεστε εξίσου κουρασμένοι με το βράδυ πριν ξαπλώσετε στο κρεβάτι; Εάν η

απάντηση είναι «ναι», μάλλον θα πρέπει να γίνετε πιο προσεκτικοί με το ανοσοποιητικό σας. Η έντονη κούραση, η οποία μπορεί να οφείλεται σε μία επιβαρυσμένη καθημερινότητα ή σε μακροχρόνιες διαταραχές ύπνου, είναι ένας από τους λόγους που αποκαλύπτουν ένα αποδυναμωμένο ανοσοποιητικό σύστημα. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε, πως οι ειδικοί θεωρούν τον ύπνο μία αναπόσπαστη συνήθεια για έναν υγιή οργανισμό και μία καθημερινότητα γεμάτη υγεία.

## 2. Οι λοιμώξεις επανέρχονται τακτικά

Ένα από τα πιο κοινά συμπτώματα ενός αδύναμου ανοσοποιητικού, είναι η συχνή εκδήλωση λοιμώξεων, ειδικότερα στις επικίνδυνες περιόδους, όπως ο χειμώνας και το φθινόπωρο, που οι εποχικές ιώσεις βρίσκονται σε έξαρση. Οι άνθρωποι που διαθέτουν ένα ευάλωτο ανοσοποιητικό, τείνουν να ασθενούν πολύ πιο συχνά από τους υπόλοιπους, ενώ ο χρόνος ανάρρωσης που χρειάζονται για να επανέλθουν είναι πολύ μεγαλύτερος. Ακριβώς επειδή το ανοσοποιητικό δεν έχει τη δυνατότητα να εξουδετερώσει και να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τον ιό ή το βακτήριο, την επόμενη φορά που θα έρθει σε επαφή μαζί του, μπαίνει στη διαδικασία να ακολουθήσει τον ίδιο μηχανισμό, χωρίς όμως να μπορεί να προστατευτεί απόλυτα.

## 3. Τα τραύματα αργούν να επουλωθούν

Το ανοσοποιητικό είναι ουσιαστικά η ικανότητα του οργανισμού να αυτοθεραπεύεται. Ακριβώς για αυτό, τις φορές που έχουμε μία πληγή σε κάποιο σημείο του σώματος, η οποία αργεί να επουλωθεί, αυτό είναι ένα «σημάδι» που προδίδει πως το ανοσοποιητικό μας δεν λειτουργεί όπως θα έπρεπε. Επηρεάζοντας τον πρώτο μηχανισμό του ανοσοποιητικού, δηλαδή το δέρμα, θέτει σε κίνδυνο την άμυνά μας, ενώ μακροχρόνια μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε κάποιο σοβαρό δερματικό πρόβλημα.

## 4. Αλλοιώσεις στην επιφάνεια του δέρματος

Όπως αναφέραμε ήδη πιο πάνω, το δέρμα αποτελεί το πρώτο «τοίχος» του ανοσοποιητικού μας. Αυτός είναι και ο λόγος που ένα αποδυναμωμένο ανοσοποιητικό, επιτρέπει την είσοδο εχθρικών μικροοργανισμών στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος, με αποτέλεσμα να προκαλούνται ερεθισμοί, εκζέματα, ξηρότητα, ακόμη και αποχρωματισμός του δέρματος. Η ψωρίαση για παράδειγμα, είναι μία από τις παθήσεις που συνδέονται άρρηκτα με ένα αδύναμο ανοσοποιητικό και η οποία επηρεάζει σημαντικά την υφή αλλά και την ποιότητα του δέρματος του ασθενή.

## 5. Απώλεια ή πρόσληψη βάρους

Οι πιο ισχυροί «σύμμαχοι» του ανοσοποιητικού συστήματος, βρίσκονται ως επί το πλείστον στο γαστρεντερικό σύστημα του οργανισμού και είναι αυτοί που εξασφαλίζουν την ισορροπία μεταξύ των καλών και των κακών βακτηρίων στο εσωτερικό του. Όταν το ανοσοποιητικό μας δεν λειτουργεί σωστά, τα βλαβερά βακτήρια υπερισχύουν έναντι των ωφέλιμων, προκαλώντας απώλεια ή πρόσληψη βάρους και δημιουργώντας σοβαρές επιπλοκές που σχετίζονται με το ήπαρ. Με άλλα λόγια, ο οργανισμός δεν έχει την ικανότητα να επεξεργαστεί την ενέργεια που λαμβάνει, με αποτέλεσμα να αυξάνεται το βάρος του ασθενή, χωρίς όμως να λαμβάνει τα απαραίτητα ποσοστά ενέργεια που χρειάζεται.

Εάν αναγνωρίζετε τον εαυτό σας σε κάποιο από τα παραπάνω παραδείγματα, να ξέρετε πως ο καλύτερος τρόπος για να ενισχύσετε σήμερα κιόλας το ανοσοποιητικό σας, είναι ξεκινώντας από τον τρόπο ζωής σας. Εμπλουτίζοντας τα γεύματά σας με τροφές υψηλής θρεπτικής αξίας, παραμένοντας συνεπείς στο ραντεβού σας με τη φυσική άσκηση και λαμβάνοντας υπόψη τη συμβουλή ενός ειδικού γιατρού, σύντομα το ανοσοποιητικό σας θα γίνει πάλι ένας πολύτιμος «σύμμαχος» της υγείας σας.

**Πηγή:** [newsbomb.gr](http://newsbomb.gr)