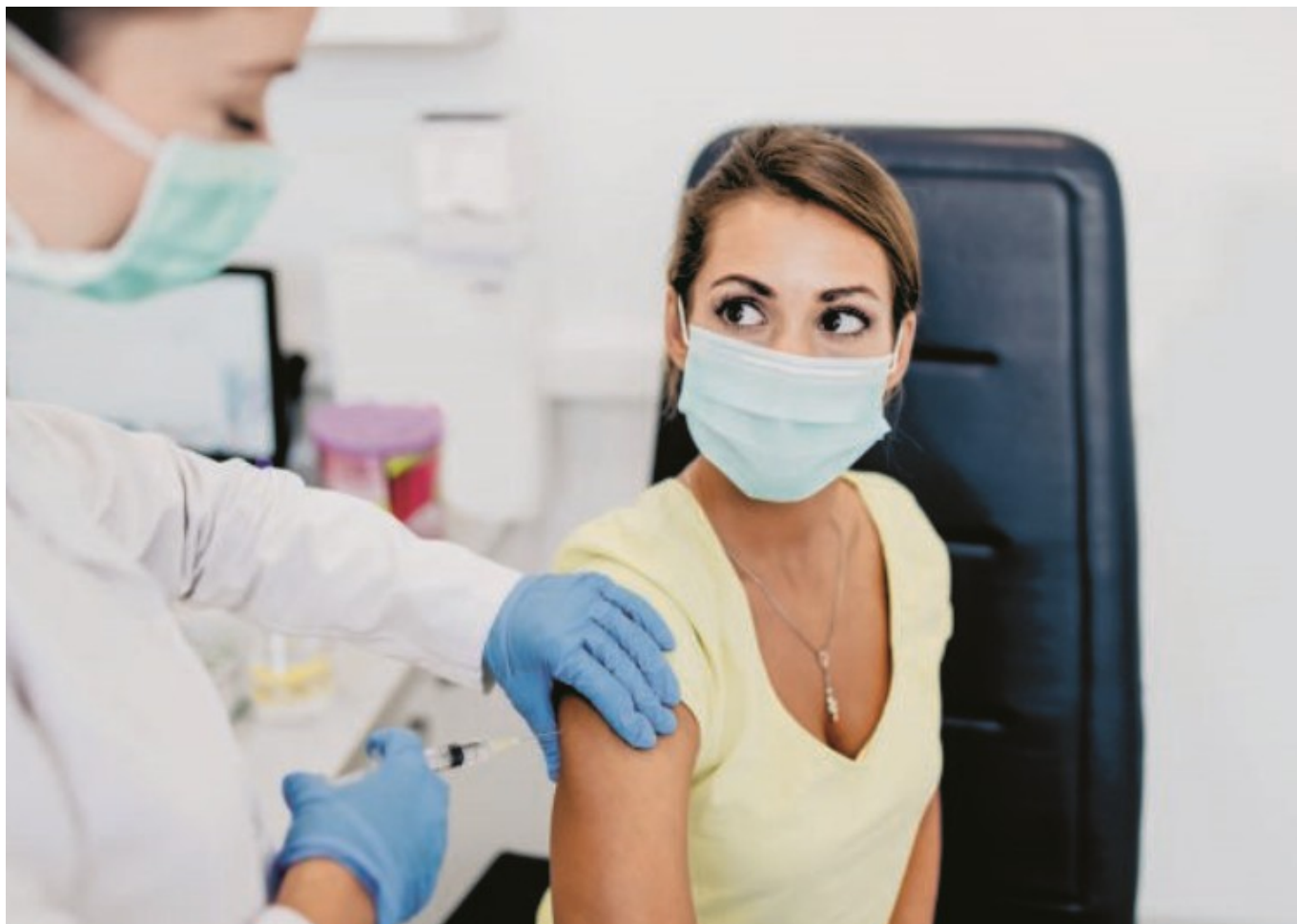


## **Covid-19: Οι τρόποι για να γίνει πιο αποτελεσματικό το εμβόλιο**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Οι έρευνες δείχνουν ότι τα εμβόλια που αναπτύχθηκαν και έχουν εγκριθεί κατά του κορωνοϊού είναι πολύ αποτελεσματικά. Σύμφωνα με τους ειδικούς όμως υπάρχουν κάποια απλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε ώστε το εμβόλιο να δράσει σε εμάς ακόμη καλύτερα και γρηγορότερα.



Γνωρίζουμε ότι τα εμβόλια εκπαιδεύουν κατά κάποιον τρόπο το ανοσοποιητικό μας ώστε να δημιουργήσει αντισώματα απέναντι σε μία συγκεκριμένη ασθένεια, μέσα στις επόμενες ημέρες ή εβδομάδες από τη στιγμή του εμβολιασμού.

Είναι επίσης γνωστό ότι δεν έχουμε όλοι την ίδια ανταπόκριση στα εμβόλια, και ότι αυτή μπορεί να εξαρτάται από την ηλικία μας, την κατάσταση της υγείας μας κ.ά. Παράγοντες δηλαδή που δεν εξαρτώνται από εμάς και που δεν μπορούμε να επηρεάσουμε.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες όμως, υπάρχουν και κάποια πράγματα που περνάνε από το χέρι μας και που αν τα κάνουμε θα ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας και κατ' επέκταση το αποτέλεσμα του εμβολίου.

Πρόκειται δηλαδή για κάποιες μικρές και εύκολες αλλαγές στις συνήθειές μας και στην καθημερινότητά μας που φαίνεται ότι μπορούν να κάνουν το εμβόλιο κατά του κορωνοϊού να δράσει πιο γρήγορα αλλά και πιο αποτελεσματικά.

Ο δρόμος για το ανοσοποιητικό περνάει από το έντερο

Ενας ασφαλής τρόπος για να ενδυναμώσουμε το ανοσοποιητικό μας είναι το να ενισχύσουμε το μικροβίωμά μας, δηλαδή τα μικρόβια που ζουν στο έντερό μας και

που θεωρείται πλέον ότι παίζουν μεγάλο ρόλο στην καλύτερη υγεία μας, στη διάθεσή μας, στην ποιότητα του ύπνου μας, στην αποφυγή των αλλεργιών και βέβαια το σημαντικότερο αυτή την εποχή, στο ανοσοποιητικό μας.

Μία ανασκόπηση προηγούμενων μελετών, η οποία και δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο «Nutrients» το 2017, έδειξε ότι η κατανάλωση προβιοτικών και πρεβιοτικών την περίοδο πριν από κάποιον εμβολιασμό σχεδόν διπλασίαζε τον αριθμό των ανθρώπων που στη συνέχεια ανέπτυσαν ικανοποιητικό αριθμό προστατευτικών αντισωμάτων.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο καλύτερος τρόπος για να ενισχύσουμε το μικροβίωμά μας είναι να ακολουθούμε τη μεσογειακή διατροφή, που κυρίως χάρη στις φυτικές ίνες έχει ευεργετικά αποτελέσματα στο μικροβίωμα του εντέρου μας.

Εκτός από τις φυτικές ίνες, το μικροβίωμά μας θα ενισχύσουν το σκόρδο, το παραδοσιακό γιαούρτι, το πράσινο τσάι, ταμανιτάρια και τα εσπεριδοειδή.

### **Περιορίζουμε το αλκοόλ για αποτελεσματικότερα εμβόλια**

Αν και δεν υπάρχουν σαφείς αποδείξεις, οι ειδικοί θεωρούν ότι το αλκοόλ, ειδικά η υπερκατανάλωσή του, και κυρίως όταν είναι συστηματική, μπορεί να εμποδίσει το ανοσοποιητικό μας από το να χτίσει τα απαραίτητα αντισώματα κατά του κορωνοϊού μετά τη λήψη του εμβολίου.

Η σύσταση είναι να αποφύγουμε την κατανάλωση αλκοόλ τουλάχιστον δύο ημέρες πριν και δύο εβδομάδες μετά τον εμβολιασμό ώστε να είμαστε βέβαιοι ότι το ανοσοποιητικό μας θα βρίσκεται στην καλύτερη στιγμή του όταν θα έρθει σε επαφή με το εμβόλιο.

### **Γυμνάζουμε τα χέρια μας**

Ερευνα από το Πανεπιστήμιο του Μπέρμιγχαμ έδειξε ότι οι άνθρωποι που γύμναζαν τα χέρια τους για λίγες ώρες πριν λάβουν το αντιγριπικό εμβόλιο ανέπτυξαν καλύτερη ανοσιακή απόκριση σε αυτό. Το γιατί δεν είναι βέβαιο αλλά δεν θα μας βλάψουν λίγες ασκήσεις (π.χ. μερικά πους απς ή βαράκια) πριν τον εμβολιασμό.

Γενικά όμως από ό,τι φαίνεται παίζει ρόλο και η όλη φυσική κατάστασή μας στο πόσο καλά θα μας «πιάσει» ένα εμβόλιο.

Ερευνα από το Πανεπιστήμιο Σάαρλαντ της Γερμανίας βρήκε ότι οι αθλητές είχαν καλύτερη ανοσιακή απόκριση στα εμβόλια.

### **Κοιμόμαστε καλά. Ιδίως το προηγούμενο βράδυ**

Ερευνα που έγινε πέρσι από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας έδειξε ότι όσοι από

τους εθελοντές που πήραν μέρος στην έρευνα δεν είχαν κοιμηθεί καλά το βράδυ πριν το εμβόλιο της γρίπης ανέπτυξαν τα λιγότερα αντισώματα κατά της γρίπης στο επόμενο διάστημα.

Ας σκεφτούμε τον ύπνο ως την ευκαιρία που έχει ο οργανισμός να διορθώσει όσα δεν πρόλαβαν να γίνουν σωστά και ολοκληρωμένα στη διάρκεια της ημέρας. Έτσι, γίνεται κατανοητό ότι η αξία του για τον οργανισμό είναι τεράστια.

Σε αυτό το πλαίσιο είναι ευεργετικός και για τη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

### **Ηρεμούμε και χαλαρώνουμε**

Σύμφωνα με έρευνες της διευθύντριας του Ινστιτούτου Έρευνας της συμπεριφοριστικής ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Οχάιο, Janice Kiecolt-Glaser, το στρες μπορεί να επηρεάσει την απόκριση ενός ανθρώπου στο εμβόλιο.

Στο πλαίσιο της έρευνας η διευθύντρια του Ινστιτούτου και οι συνεργάτες της εμβολίασαν φοιτητές ιατρικής με το εμβόλιο της ηπατίτιδας Β. Οι πιο αγχωμένοι φοιτητές άργησαν περισσότερο να αναπτύξουν αντισώματα από το εμβόλιο.

Αντίστοιχα μία έρευνα του 2006 από το Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ βρήκε ότι οι άνθρωποι που περιέγραφαν τους εαυτούς τους ως χαρούμενους και χαλαρούς παρουσίασαν 73% περισσότερα αντισώματα για την ηπατίτιδα Β χάρη στο εμβόλιο, από ό,τι όσοι περιέγραφαν τους εαυτούς τους ως νευρικούς, αγχώδεις και σε ένταση.

Επίσης, και στους μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους, μία καλή διάθεση την ημέρα του αντιγριπικού εμβολίου συνδυάζεται με καλύτερη ανοσολογική απόκριση σε αυτό.

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)