

## توصیه‌هایی برای پیشگیری و کمک در درمان سرپایی بیماری کورونا ویروسی جدید (COVID-19) با رویکرد اصلاح شیوه زندگی برای تقویت سیستم ایمنی

بیشتر افرادی که با ویروس کورونا جدید آلوده و دچار عفونت می‌شوند، یا بدون علامت بهبود می‌یابند و یا دچار بیماری خفیف تا متوسط می‌شوند. این نشانه عملکرد مناسب سیستم ایمنی است که راه‌های مختلفی برای دفاع در برابر این ویروس دارد. بنابر این، در برابر ویروس کورونا بی‌دفاع نیستیم و هر کاری برای تقویت ایمنی می‌تواند سبب گرفتاری کمتر فرد شود، حتی اگر به شکلی دچار ضعف ایمنی یا یک بیماری یا مشکل زمینه‌ای (همچون چاقی، فشارخون بالا، دیابت و مصرف دخانیات) باشیم.

بیشترین پیام‌های بهداشتی رایج، چگونگی مواجهه کمتر با ویروس را می‌آموزند اما نمی‌گویند چگونه ایمنی بدن را در برابر ویروس بالا ببریم. این متن، به‌زبانی ساده، روش‌های عملی برای پیشگیری و درمان با تکیه بر تقویت ایمنی را می‌آموزد. هر کاری که برای پیشگیری توصیه می‌شود، برای درمان سرپایی در خانه هم مناسب است و بهتر است به‌جز در شرایط مشکوک به بیماری شدید، به مرکز درمانی مراجعه نکنیم.

**مهمترین عوامل تغذیه‌ای یا عاداتی در ایجاد ضعف سیستم ایمنی در برابر ویروس که در این متن مورد نظر و به‌سادگی قابل رفع است:**

1- خوردن بیش از نیاز به خصوص همراه با انواع پروتئین حیوانی و چربی (که منجر به چاقی می‌شود اما اگر حتی چاق نکنند، ذخایر زانندی تولید می‌کند که مانع کارکرد بهتر ایمنی می‌شود) و مصرف شکر، قند، نان سفید و دیگر غذاهای دارای کالری (انرژی) تصفیه‌شده و بی‌خاصیت (افزایش بیش از نیاز بافت چربی، در عملکرد ایمنی اختلال ایجاد می‌کند که می‌تواند به‌صورت فعالیت بیش از حد یا کمتر از حد باشد. از مقدار زیاد بافت چربی در بدن، معمولاً فقط چاقی را می‌بینیم اما افزایش بافت چربی عملاً می‌تواند در هر اندام مثل کبد و ریه، دور اندام (مثلاً قلب) یا درون سرخرگ‌ها رخ دهد و در هر صورت، آسیب‌زا است)؛

2- نوشیدن آب به‌میزان کم (سبب اختلال در سوخت و ساز انواع سلول‌ها نظیر سلول‌های ایمنی و نیز بروز وضعیت نامطلوب گردش خون از جمله احتمال بیشتر انعقادپذیری خون در رگ‌های ریز می‌شود) و در فاصله نامناسب از غذا (نوشیدن مایعات از جمله آب در فاصله کوتاه قبل و بعد از غذا و نیز حین غذا خوردن، موجب اختلال در هضم و جذب غذا می‌شود)؛

3- مصرف ناکافی عوامل آنتی‌اکسیدان، فیبرهای محلول و نامحلول و دیگر اجزای حیاتی بافت زنده گیاهی (ویتامین‌ها و املاح) و مصرف هر چیزی یا انجام هر کاری که سبب تولید عوامل اکسیدان مخرب شود (همچون مصرف دخانیات یا مصرف بی‌رویه بعضی داروها و مواد شیمیایی در مواد غذایی، خانه یا محل کار - استعداد بافت‌ها به تخریب در اثر فعالیت سیستم ایمنی و ایجاد بار کاری زیاد و خستگی برای این سیستم)؛

4- مصرف ناکافی مواد غذایی سالم (سهم پایین انواع مواد خام و پخته گیاهی که گاه در عین حال، همراه با انواع خوراکی کم‌ارزش است)؛

5- تحریک ناکافی بافت‌های ایمنی (لوزه‌ها، تیموس، گره‌های لنفی و ...) به علت فشار عصبی (استرس)، تحرک (فعالیت جسمی) ناکافی و بازتاب‌های آسیب‌دیده عصبی (بافت‌های ایمنی از طریق دستگاه عصبی خودکار پیام‌های تنظیمی دریافت می‌کنند - ورزش، تنفس عمیق و تحریک پوستی با آب سرد، سبب بروز بازتاب‌های مناسب عصبی برای تحریک و افزایش آمادگی این بافت‌ها می‌شود).

نتیجه این‌که، هر عاملی که سبب افزایش بافت چربی چربی ناسالم و اضافه شود، آبرسانی ناکافی به بدن، تماس با عوامل آسیب‌زای اکسیدان و مصرف ناکافی آنتی‌اکسیدان‌ها، مصرف ناکافی مواد غذایی سالم و سرانجام، تحریک و بازتاب‌های عصبی نامناسب، بر ضعف و عملکرد نامتناسب سیستم ایمنی مؤثر است.

در مقابل، کم‌خوراکی و کاهش وزن، تحرک بدنی بیشتر، مصرف مواد خام گیاهی، مصرف آب به اندازه کافی (نوشیدن 2/5 - 2 لیتر آب در روز و کاهش مصرف چای و قهوه) و در جای مناسب (هر زمان در صورت تشنگی یا احساس گرسنگی (بین وعده‌های اصلی غذایی)، نیم ساعت قبل از غذا و 2/5 - 2 ساعت بعد از غذا) و نیز دوری از فشارهای عصبی قابل اجتناب و رفع عوامل استرس‌زا یا پذیرش وضعیت موجود، همچنین بهبود بازتاب‌های عصبی (با روش‌هایی همچون تنفس عمیق یا دوش تعویضی به شرحی که در ادامه خواهد آمد)، از طریق بهبود کارکرد دستگاه‌های مختلف بدن (از جمله گوارش (و کبد)، قلب و عروق و تنفس)، به تقویت عملکرد سیستم خونساز و ایمنی و افزایش مقاومت و بهبود واکنش بدن در برابر انواع عوامل بیماری‌زا کمک می‌کند.

متأسفانه در حال حاضر، جامعه ایرانی، رکورددار ابتلا به انواع بیماری‌های غیرواگیر (نظیر دیابت (بیماری قند)، اضافه وزن / چاقی، آسم و به‌ویژه فشارخون بالا) است و هر اقدامی برای برطرف ساختن زمینه این بیماری‌ها، می‌تواند در پیشگیری از بروز بیماری شدید کورونا نیز کمک‌کننده باشد. بنابر این، فقط کاهش مصنوعی ارقام وزن، فشار خون یا قند خون مهم نیست بلکه مهم، پاکسازی بدن از مواد زائد و توانمندسازی ریشه‌ای آن است که طبعاً از این رهگذر، سیستم ایمنی هم تقویت می‌شود. روش‌های پیشنهادی این متن، برای این دسته از افراد بسیار سودمند است.

بنابر این، اولاً، فرض کنید خواه‌ناخواه با ویروس کورونا مواجه خواهید شد (و البته رعایت دستورهای جداسازی فیزیکی و ... قطعاً کمک می‌کند بدن به‌میزان هرچه کمتر و به‌صورت تدریجی‌تر با ویروس روبه‌رو شود). ثانیاً، می‌توانید با اقداماتی ساده به‌شرح زیر، اگر تاکنون مبتلا نشده‌اید، پیشگیری کنید و اگر چنانچه درگیر بیماری شوید، دوره بیماری را با حال عمومی بهتری بگذرانید و بدن شما در جریان بیماری متحمل آسیب و تخریب کمتری شود. چنانچه کسی از ساکنین خانه دچار بیماری کورونا شده است، رعایت این نکات اهمیت بیشتر می‌یابد.

- 1- به هر روش ممکن، مصرف خوراک را کم کنید و سهم مواد گیاهی خام را افزایش دهید. برای نمونه، هر زمان احساس گرسنگی کردید، نخست آب بنوشید؛ یک وعده خوراک اصلی را حذف کنید؛ حجم هر وعده غذا را کم کنید؛ روزه بگیرید (با یا بدون نوشیدن آب در بین سحر تا افطار - یکی از نشانه‌های موفقیت پس از روزه، کاهش وزن است)؛ از خوردن انواع چربی (حیوانی / گیاهی - چربی دارای انرژی فشرده است) تا حداکثر ممکن پرهیز کنید و ...؛
- 2- صبحانه میوه بخورید، بدون هرگونه پختنی (فرمولی طلایی برای پاکسازی بدن از مواد زائد به‌ویژه ذخایر چربی اضافی). در هر وعده دیگر، سالاد و سبزیجات خام، سیر و پیاز خام را مصرف و از ادویه مفید همچون زردچوبه، آویشن، بابونه، سیاه‌دانه، دارچین و زنجبیل (به‌صورتی که کمترین حرارت را ببینند) استفاده کنید؛
- 3- مصرف شکر و قند را بسیار کم کنید (بسیاری از خوراکی‌های امروزی - به‌صورت پنهان یا آشکار - دارای شکر است)؛
- 4- مصرف هرگونه عامل وابستگی آور را کاهش دهید (نظیر چای، قهوه و داروی آرامبخش) یا ترجیحاً قطع کنید (نظیر الکل و دخانیات)؛
- 5- از یک روش ساده دوش تعویضی (آب گرم به ولرم) استفاده کنید: در زمانی پیش از صرف غذا یا حدود سه ساعت پس از آن (حداکثر تا 4 - 3 ساعت قبل از خواب)، پنج دقیقه دوش آب گرم بگیرید (یا بیشتر، اگر طی برنامه استحمام روزانه است) یا قدری نرمش کنید تا بدن گرم شود. سپس دمای آب را از گرم به ولرم تغییر دهید (البته برای کسی که عادت به استحمام با آب سرد دارد، تبدیل به آب سرد نیز قابل توصیه است ولی در مورد کسی که عادت ندارد و به‌ویژه اگر دچار بیماری زمینه‌ای قلبی است، همان آب ولرم توصیه می‌شود): آب ولرم را ابتدا روی پاها و سپس بازوها بریزید و بعد، به مدت 10 - 5 ثانیه، این آب ولرم را روی تنه - پشت و جلو - بریزید. دقت نمایید که آب ولرم روی سر و گردن ریخته نشود زیرا تحریک‌کننده ترشحات سینوسی است. بلافاصله پس از ریختن آب روی تنه، زیرپوش بپوشید (روی تنه مرطوب)؛ سپس حوله بگیرید و سایر لباس‌ها را بپوشید و در مکانی با دمای متعادل استراحت کنید یا به امور مربوطه بپردازید. اگر فرصتی برای دوش ندارید، حداقل روزانه، آب خنک را از بازو به پایین تا روی دست‌ها بریزید.
- 6- در زمان بیماری، بهترین خوراک، ساده‌ترین و سهل‌الهضم‌ترین خوراک است؛ در کنار افزایش مصرف آب، میوه‌ها، سبزی‌ها و عصاره (آب) آنها، سوپ ساده و دارای مواد متنوع گیاهی بدون هر نوع گوشت، تا شروع بهبود توصیه می‌شود. با بهترشدن حال عمومی نباید بلافاصله به خوردن غذاهای مقوی معمول خانه روی آورد. هرچه خوراک در دوره نقاهت سبک‌تر باشد، بهبود کامل‌تر است؛
- 7- تا آنجا که می‌توانید، از مصرف داروی مسکن - تب‌بر برای کاهش تب‌های خفیف، سردرد و درد بدن، اجتناب و به‌جای آن کاملاً استراحت کنید؛ ایجاد تب بخشی از کارکرد ایمنی است و احساس کوفتگی و درد بدن، شما را وادار به استراحت بیشتر می‌کند که به‌نوبه، سبب تمرکز انرژی حیاتی بدن بر دفاع در برابر ویروس می‌شود.

لازم است اهمیت گسترش مهرورزی را در شرایط کنونی جامعه یادآوری نماید: برای نمونه، خوراک سالم خود را با دیگرانی که به این‌گونه خوراکی‌ها دسترسی ندارند، تقسیم کنید تا آنها نیز از ایمنی بیشتر در برابر بیماری برخوردار شوند.