**ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಹೀಗಾಗುತ್ತೆ**ಕೊರೋನಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ಪದವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಕೊರೊನಾ ಇನ್ನೂ ಮುಗಿದಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಕುಂಠಿತ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ದೇಹವನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆಗ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆ, ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ನಾವಿಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಿದ್ದೇವೆ. ದುರ್ಬಲ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುವುದರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ: ಜಡ ಭಾವನೆ: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ ಭಾವನೆ ದುರ್ಬಲ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಯಾವಾಗಲೂ ರೋಗಕಾರಕಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಶಕ್ತಿಯ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆಯ ನಂತರವೂ ನೀವು ದಣಿವು ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ದೇಹದ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ತಪ್ಪುವುದು, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್‌ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತದ ಅಪಾಯ: ಜನರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 2 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ಶೀತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಅತಿಯಾದ ಶೀತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಮಯ ಇದು. ದುರ್ಬಲ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಶೀತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಜನರು ಬೇಗನೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಿನ್ನಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವು ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 70 ಪ್ರತಿಶತವು ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅತಿಸಾರ, ಉಬ್ಬುವಿಕೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ , ಇವುಗಳು ದುರ್ಬಲ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಬದಲಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ವರ್ಕೌಟ್ ಆದ ಬಳಿಕ ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂದ್ರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು ಕೋಪ: ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿರಿಕಿರಿಯು ದುರ್ಬಲ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ, ಅದರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರಂತರ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೋಂಕುಗಳ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿ. ನಿಧಾನ ಗಾಯ ಗುಣವಾಗುವುದು: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ ಒಂದು ವಾರವಾದರೂ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಏಕೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ಚರ್ಮವು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ದೇಹದ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಲಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಗಾಯವು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾದ ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ, ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಸಾವಯವ ಕಾಲೋಚಿತ ಆಹಾರಗಳು ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.