

# Khả Năng Miễn Dịch là Cách Phòng Thủ Tốt Nhất Chống Sự Lây Lan của Covid Virus

Sớm hay muộn, chúng ta sẽ không thể tránh khỏi COVID-19 vì hiện nay số ca nhiễm trùng không có triệu chứng ngày càng gia tăng nhưng có những giai đoạn ủ bệnh khác nhau mà không bị phát hiện. Vì kích bản vừa kể dường như không thể kiểm soát được và không thể tránh khỏi, nên chúng ta bắt buộc phải xây dựng hệ thống miễn dịch cho riêng mình trước hết vì "*Khả năng miễn dịch là cách phòng thủ chống Covid-19 virus tốt nhất.*" Đừng chỉ dựa vào mặt nạ hoặc rửa tay dù đó là những biện pháp phòng ngừa tuyệt vời. Mọi người đều phải nhanh chóng xây dựng khả năng miễn dịch của mình.

- Thứ nhất: Chúng ta cần ngủ đủ giấc tức là ngủ ít nhất 7 tiếng mỗi ngày. Ngủ ít hơn 7 tiếng mỗi ngày làm giảm khả năng miễn dịch.
- Thứ hai: Chúng ta phải ăn uống đầy đủ chất đạm, ăn uống lành mạnh giúp cơ thể sản xuất kháng thể. Đừng quên kiểm soát chặt chẽ lượng đường của chúng ta. Ăn quá nhiều chất đường khiến các tế bào miễn dịch của bạch cầu ngưng hoạt động trong 5 giờ! Vì vậy, chúng ta phải cố kiểm soát chế độ ăn uống của mình.
- Thứ ba: Corona Virus sinh sản nhanh hơn vào mùa đông. Vì vậy, các chuyên gia khuyên chúng ta nên ra ngoài nắng, nắng rất hữu ích trong việc tăng cường vitamin D là thứ cần thiết để xây dựng khả năng miễn dịch. Người ta phát hiện ra rằng việc bổ sung vitamin D trong mùa đông có thể làm giảm 2/3 trường hợp nhiễm trùng đường hô hấp. Do đó nếu không tắm nắng thì phải uống vitamin D để thay cho nắng.
- Thứ tư: Một nghiên cứu tại Nga cho thấy muốn tránh bị nhiễm trùng đường hô hấp thì phải nâng sức miệng sau khi đi ra ngoài. Các loại vi rút đều tìm cách xâm nhập tế bào đích, và phải mất một thời gian mới có thể tiếp cận và xuyên thủng thành tế bào đích và lây nhiễm. Vì vậy, để tránh bị nhiễm bệnh từ bên ngoài khi nhà cần súc miệng bằng dung dịch nước muối, betadine pha loãng, nước súc miệng hoặc trà.
- Thứ năm: các nghiên cứu ở Nhật Bản, Israel và Phần Lan cho thấy Tắm nước nóng mỗi ngày sẽ giúp tăng thân nhiệt tạo ra một môi trường không thuận lợi cho việc nhiễm coronavirus. Tắm nước nóng từ 4 lần trở lên mỗi tuần giúp tỷ lệ nhiễm virus giảm 60%. Hãy tắm nước nóng 41 độ C trong 5 phút là đủ.