

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Studimi - 6 zakone të përditshme që mund të ndihmojnë në mbrojtjen nga ftohjet dhe gripi, sipas imunologëve
ADRESA	https://www.syri.net/shendet/917932/6-zakone-te-perditshme-qe-mund-te-ndihmojne-ne-mbrojtjen-nga-ftohjet-dhe-gripi-sipas-imunologeve/
BURIMI	syri.net
GJENDJA	online

KOHA

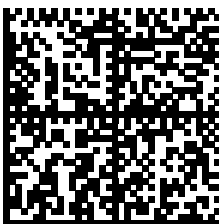
KAPUR NGA NE	20 shtator 2026, 06:48:19 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	20 shtator 2026, 06:31:22 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	912b6344b7dddc221a8e466becfe5d5e2059fb395f6d7e4fe6e3f9cb9eb758d1
TEKSTI	0cc53a15a16767905b8fb18d9799447dd54adf474c22e6ac38802abd7ac7aa37
PAMJA	db2d061ee4a0f4dbe3f624e1a1cfeb8afb5d33bf5721cdc21f469cfbbeed6537

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	19adb921f69c85fe91826fc6559b73582cbb7a022e15d47c0553e5406404c705
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	a94744ba6f340a0d35e86c725f9a3ff2353c45c48cf148fa90ea824c18d037c8
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/19adb921f69c85fe91826fc6559b73582cbb7a022e15d47c0553e5406404c705>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px

**ENVER ROBELLI**
Qëndrimi i Zagrebit dhe
heshtja e Tiranës**NDRIÇIM KULLA**
Rama dhe Vuçiç, dy vëllezërit
siamezë të dekadencës
demokratike evropiane

më të lexuarat

Mjeku rendit shkaktarët më të zakonshëm të migrenës, njëri vlerësohet me 9 nga 10

Çfarë ndodhi te minjtë? Shkencëtarët në kërkim të 'pikulës së jetëgjatësisë', testet japin rezultate

Ja cilat janë pijet që mund të dyfishojnë rrezikun për t'u prekur nga kanceri i stomakut

Mikroplastikapo gjendet më shpesh në mushkëritë e pacientëve me kancer të mushkërive

Ndryshimi i vogël në ecje që ndihmoi njerëzit të pushtonin botën

Menopauza e ndryshon trurin e gruas ndryshe nga puberteti ose shtatzënia

6 zakone të përditshme që mund të ndihmojnë në mbrojtjen nga ftohjet dhe gripi, sipas imunologëve

08:31, 20/09/2026

ZMADHO TEKSTIN



Nga suplementet te spërkatësit me solucion fiziologjik dhe kufizimi i përdorimit të ekraneve, imunologët zbulojnë mënyrat e mbështetura nga shkenca për t'u mbrojtur nga viruset sezonale.

Është ajo periudhë e vitit kur organizmi ynë fillon të përballet me "spiralen virale", siç e quajnë disa imunologë. Duke filluar nga shtatori, rinoviruset, një nga shkaktarët e ftohjes së zakonshme, fillojnë të qarkullojnë në sasi më të mëdha, të ndjekur së shpejti nga gripi, Covid-i, virusi sincial respirator (RSV) dhe norovirusi gjatë muajve të dimrit.

E gjitha është pjesë e një cikli të viruseve sezonale që vazhdon deri në mars. Infeksionet bëhen më të mundshme sepse i ftohti dobëson mbrojtjen imunitare të hundës, njerëzit piren të mblidhen në ambiente të mbyllura dhe pranë njëri-tjetrit, duke e bërë më të lehtë kalimin e patogjenëve nga një person te tjetri, ndërsa viruset mbijetojnë më gjatë në ajrin e thatë.

"Ne shpesh mendojmë se kur sëmurëmi, kjo ndodh sepse sistemi ynë imunitar ka dështuar, por mund të jetë thjesht sepse keni qenë të ekspozuar ndaj shumë mikrobeve, pasi të gjithë në zyrë po kolliteshin dhe askush nuk i kishte hapur dritaret", thotë Dr Jenna Macciochi, imunologe në Universitetin e Sussex-it dhe autore e librit Immune to Age.

Atëherë, çfarë mund të bëjmë për ta bërë sistemin tonë imunitar më rezistent në këtë periudhë të vitit? Daniel Davis, profesor i imunologjisë në Imperial College London dhe autor i Immune Health: A Myth-Busting Guide, këshillon të jemi të kujdesshëm ndaj asaj që dëgjojmë në rrjetet sociale. Prof Davis thotë se qarkullon shumë dezinformim, për shembull ideja se marrja e dozave të larta të vitaminës C mund të bëjë një ndryshim të madh.

"Kjo është në fakt një mit i plotë", thotë ai. *"Nëse jeni një person që merr rregullisht suplemente me dozë të lartë të vitaminës C, e kaloni ftohjen rreth 8 për qind më shpejt. Pra, nëse jeni i sëmurë për disa ditë, mund të shëroheni disa orë më herët."*

Por ka edhe gjëra të tjera që mund të bëni, të cilat mund të kenë një ndikim shumë më të madh. Le t'i shohim disa prej tyre.

1. Sigurohuni që të mos keni mungesë të vitaminës D

Në kohën viktoriane, mjekët përpiqeshin të forconin sistemin imunitar duke përshkruar vajin e mëlçisë së merlucit dhe ekspozimin ndaj diellit, kura që tani e dimë se ishin mënyra për të marrë vitaminën D.

Kërkimet moderne kanë treguar se vitamina D është në gjendje të stimulojë qelizat e bardha të gjakut të prodhojnë proteina të ndryshme natyrore që mund të çaktivizojnë viruset dhe bakteret.

Si rezultat, Prof Davis thotë se një nga gjërat kryesore është të siguroheni që të mos keni mungesë të vitaminës D. Mund të merrni sasi të vogla të vitaminës D duke konsumuar të verdha vezësh dhe peshq të yndyrshëm, si salmoni, ushqime që përbajnë këtë mikronutrient. Megjithatë, mund ta rrisni marrjen e saj edhe duke përdorur një suplement të përditshëm. Mendohet se 10 mikrogramë ose 400 njësi ndërkombëtare (IU) vitaminë D3 forma që përkthihet më lehtë janë më të përshtatshmet.

"Nivelet e ulëta të vitaminës D janë lidhur me infeksionet", thotë Prof Davis. "Gjatë vjeshtës dhe dimrit, rrezet e diellit nuk kanë gjasa të sigurojnë të gjithë vitaminën D që ju nevojitet. Prandaj, duhet pasur kujdes që një pjesë e saj të merret përmes ushqimit ose një suplementi."

Megjithatë, shmangni mbidozimin. NHS këshillon që njerëzit të mos marrin më shumë se 100 mikrogramë ose 4,000 IU vitaminë D3 në ditë, pasi sasi më të mëdha mund të jenë të dëmshme.

2. Forcojeni hundën me një spërkatës me solucion fiziologjik

Një mënyrë për të mbrojtur sistemin imunitar që të mos mbingarkohet nga viruset e dimrit është forcimi i hundës me një solucion me ujë dhe kripë. Kërkimet kanë treguar se përdorimi i një spërkatësi të thjeshtë me solucion fiziologjik tri deri në gjashtë herë në ditë, në shenjat e para të një infeksioni, e shkurton kohëzgjatjen e sëmundjes me 20 për qind.

Mendohet se kjo ndodh sepse kripa stimulon një mekanizëm natyror antiviral brenda hundës, duke parandaluar shumimin e viruseve. Ajo gjithashtu rrit aktivitetin imunitar të një grupi qelizash të bardha të gjakut, të quajtura neutrofile, brenda hundës, të cilat ndihmojnë në luftimin e patogjenëve.

"Hunda juaj është pika hyrëse për shumë mikrobe sezonale", thotë Dr Macciochi. "Ka disa prova se të qenit mirë i hidratuar dhe gjëra të tilla si shpëlarja e hundës me solucion fiziologjik ndihmojnë barrierën e hundës, sepse kripa mund të përdoret për të larguar çdo gjë të padëshiruar që ndodhet aty."

3. Hani më shumë mollë dhe tërshërë

Dy të tretat e qelizave imunitare të trupit ndodhen në zorrë, së bashku me trilionat mikroorganizma që përbëjnë mikrobiomën e zorrëve. Dr Macciochi thotë se kur konsumoni sasi të mjaftueshme të fibrave ushqimore, ato shpërbëhen nga bakteret e zorrëve në substanca kimike që mund të stimulojnë qelizat imunitare në mënyra të ndryshme të dobishme.

Për shembull, kërkimet e kryera te minjtë kanë treguar më parë se një dietë e pasur me fibra mund të ndihmojë në stimulimin e qelizave imunitare të quajtura qeliza T për të luftuar virusin e gripit A, formën më të zakonshme dhe më agresive të gripit sezonal.

Në veçanti, mendohet se më të dobishme janë format e fibrave të fermentueshme, të cilat mund të shndërrohen në substanca kimike që ndihmojnë sistemin imunitar, të njohura si acide yndyrore me zinxhir të shkurtër. Këto fibra mund t'i merrni duke konsumuar qull tërshërë, mollë, portokaj, fasule të zeza, thjerrëza, qiqra, shparg, presh, ndër ushqime të tjera.

Dr Macciochi rekomandon gjithashtu marrjen e një probiotiku të caktuar, në formën e shtamit GG të *Lactobacillus rhamnosus*, i cili është lidhur me uljen e ashpërsisë dhe kohëzgjatjes së episodeve të ftohjes së zakonshme.

"Ju po e ushqeni sistemin tuaj imunitar përmes zorrëve dhe më pas kjo shpërndahet në të gjithë trupin dhe prek edhe zona të tjera të infeksionit, si trakti respirator", thotë ajo.

4. Humbni peshë

Nëse jeni mbipeshë ose obez, sipas indeksit tuaj të masës trupore, atëherë humbja e disa kilogramëve mund të ndihmojë shumë në rritjen e rezistencës ndaj

Studimi zbulon se të rinjtë po përdorin më shumë nikotinë, jo më pak

Çfarë të hani për mëngjes, drekë dhe darkë për të mbrojtur shëndetin e zemrës

Shkencëtarët zbulojnë qelizat që 'mashtrojnë vdekjen': Ndihmojnë në rigjenerimin e indeve, por mund të rikthejnë edhe kancerin

inteksioneve sezonale.

"Qelizat dhjamore prodhojnë molekula që shkaktajnë një inflamacion të vazhdueshëm në sfond në trup, i cili ul ndjeshmërinë e sistemit imunitar ndaj kërcënimeve reale, si një infeksion i vërtetë viral", thotë Davis.

Prof Davis thekson se te njerëzit që janë mbipeshë ose obezë, trupi shpesh është i përqendruar në prodhimin e molekulave që përpiqen të kundërveprojnë ndaj inflamacionit të padëshiruar në sfond, duke shtypur sistemin imunitar gjatë këtij procesi. Kjo do të thotë se përgjigjja imunitare ndaj infeksioneve të ndryshme dobësohet, gjë që është një nga arsyet pse njerëzit me mbipeshë janë prekur më rëndë nga Covid-i dhe infeksione të tjera të rënda të rrugëve të frymëmarrjes.

5. Mos qëndroni ulur për shumë gjatë

Për ta bërë sistemin e saj imunitar më të fortë në këtë periudhë të vitit, Dr Macciocchi përpqet të qëndrojë aktive dhe, në veçanti, të gjejë mënyra për të shmangur qëndrimin ulur për shumë orë rresht.

"Kam një shufër për të bërë tërheqje në zyrën time", thotë ajo. "Kam disa pesha kettlebell përreth dhe përpqem të paktën të dal për një shëtitje, të bëj pazaret në këmbë, të shmang përdorimin e makinës kur mundem dhe, kur jam në zyrë, kam një tavolinë ku mund të qëndroj në këmbë. Ndonjëherë bëj takime ose telefonata ndërsa ec, nëse mundem. Sigurisht, kjo varet nga moti, por thjesht përpqem të mendoj për të lëvizur pak çdo orë."

Ideja pas kësaj është se sistemi limfatik rrjeti i organeve, enëve dhe indeve që lëviz qelizat imunitare nëpër trup dhe u mundëson atyre të kryejnë mbikëqyrjen për patogjenë ndikohet shumë nga lëvizja.

"Pra, nëse qëndroni ulur gjithë ditën në një tavolinë dhe më pas shkoni në shtëpi, ku është ftohtë, errët dhe nuk lëvizni shumë, nuk kemi atë qarkullim të mirë limfatik të qelizave imunitare nëpër trup", thotë ajo.

6. Vendosni një orar kufizimi për përdorimin e ekraneve

Kërkimet kanë treguar se rreziku i infeksionit rritet me 25 për qind te njerëzit që flenë më pak se gjashtë orë në natë. Dr Macciocchi shpjegon se kjo ndodh sepse qelizat imunitare të trupit funksionojnë sipas një ritmi të caktuar cirkadian, ku aktivitetet të veçanta janë të programuara për ditën dhe natën.

Nëse nuk flini mjaftueshëm, ato janë më pak të afta të dallojnë se në cilën pjesë të ditës ndodhen dhe bëhen më të ngadalta në kërkimin e kërcënimeve në formën e mikrobeve.

Dr Macciocchi beson se një nga gjërat kryesore që ndikon në ritmet cirkadiane të trupit është ekspozimi i tepërt ndaj dritës artificiale në mbrëmje. Si rezultat, mund të jetë e dobishme të vendosni një kufizim të përdorimit të telefonit ose laptopit në orën 20:00.

"Po mbizotëron mbi sinjalet e dritës dhe errësirës që paraardhësit tanë do të kishin pasur", thotë ajo. "Dhe mendoj se kjo ndikon te gjumi. Pra, largimi nga ekranet në mbrëmje, pjesërisht për shkak të dritës që ato lëshojnë, por edhe për shkak të përmbajtjes që mund t'ju bëjë të ndiheni më të acaruar, është i rëndësishëm, pasi ju lejon të qetësoheni."

© SYRI.net

Lexo edhe:



Mes moshës 50 dhe 75 vjeç, truri përballet me një transformim të rëndësishëm



Studimi zbulon se të rinjtë po përdorin më shumë nikotinë, jo më pak



Çfarë ndodhi te minjtë? Shkencëtarët në kërkim të 'pilulës së jetëgjatësisë', testet japin rezultate

TË NGJASHME



'Sindroma e lëkurës së pjekur':
Gjendja që prindërit duhet ta njohin te fëmijët



Çfarë të hani për mëngjes, drekë dhe darkë për të mbrojtur shëndetin e zemrës

Studimi: Holluesit e rinj të gjakut mund të ngadalësojnë rënien njohëse te pacientët me Alzheimer



Ndryshimi i vogël në ecje që ndihmoi njerëzit të pushtonin botën

Onkologu zbulon 5 gjërat që nuk i bën kurrë në shtëpi



Mikroplastikapo gjendet më shpesh në mushkëritë e pacientëve me kancer të mushkërive

Shkencëtarët zbulojnë qelizat që 'mashtrojnë vdekjen': Ndihmojnë në rigjenerimin e indeve, por mund të rikthejnë edhe kancerin

LAJME POLITIKË KRONIKË EKONOMI KOSOVA BOTË KULTURË SHKENCË SPORT JETË/STIL TRASHËGIMI MIEDIS ARKIVA



SYRI.net është agjencia më e madhe e lajmeve në Shqipëri, që brenda një kohe të shkurtër është kthyer në lider të informacionit. Në SYRI.net do të gjeni opinionistë më me emër në vendin tonë, investigime dhe lajme që nuk do ti gjeni diku tjetër. Lajmet në SYRI.net janë prodhim i SYRI.net dhe nuk lejohet marrja e tyre pa një komunikim të mëparshëm me redaksinë. Ju ftojmë të klikoni dhe të na shkruani sa herë që ju mendoni se duhet. Stafi i SYRI.net

Për informacione info@syri.net, për reklama marketing@syri.net

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.