அதிகாரம் 8

கோவிட், இன்ஃப்ளூயன்ஸா, எபோலா மற்றும் பிற தொற்றுநோய்கள் : உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தயாராக உள்ளதா?

கோவிட் பற்றி நினைக்கும் போது உங்கள் கைகள் தளர்வாக மாறுகிறதா? கோவிட் காரணமாக உங்கள் உயிரை இழந்துவிடுவோமோ என்று பயப்படுகிறீர்களா? சமூக ஊடகங்களில் கோவிட் பற்றிய செய்திகள் மற்றும் கதைகளைப் பார்க்கும்போது, நீங்கள் பதட்டமாகவோ அல்லது பதட்டமாகவோ உணர்கிறீர்களா? இந்தக் கேள்விகள் மற்றும் பிற கேள்விகள், இந்த அச்சுறுத்தும் தொற்றுநோய்க்கும் அதன் பின்விளைவுகளுக்கும் மட்டுமே உருவாக்கப்பட்ட புதிதாக உருவாக்கப்பட்ட கோவிட்-19 பயம் அளவுகோலில் (FCV-19S) இருந்து வருகின்றன. [1]

ஒவ்வொரு நாளும் அதிகரித்து வரும் வழக்குகள் மற்றும் இறப்புகள் மற்றும் முன்னெப்போதும் இல்லாத வகையில் உலகளாவிய ஊடகங்கள் செய்தி வெளியிட்டு வருவதால், கோவிட் தொற்றுநோய் வரலாற்றில் எப்போதும் ஒரு இடத்தைப் பிடிக்கும். [2] ஏன் அப்படி இருக்கக்கூடாது? மனிதகுலத்தை அச்சுறுத்தும் மற்ற அனைத்து பேரழிவுகளாலும், நம் கவனத்தை ஈர்க்கப் போட்டியிடும் இந்த நிகழ்வுகளின் உண்மையான தன்மையை நாம் அங்கீகரிக்க வேண்டியிருக்கலாம். அவர்கள் நமக்கு என்ன சொல்ல முயற்சிக்கிறார்கள்? லூக்கா நமக்குச் சொல்கிறார், “பின்னர் அவர் அவர்களிடம், தேசத்திற்கு எதிராக தேசமும், ராஜ்யத்திற்கு எதிராக ராஜ்யமும் எழும்பும்: பல இடங்களில் பெரிய பூகம்பங்களும், பஞ்சங்களும், கொள்ளைநோய்களும் ஏற்படும்; வானத்திலிருந்து பயங்கரமான காட்சிகளும் பெரிய அடையாளங்களும் ஏற்படும். ...அப்போது மனுஷகுமாரன் வல்லமையுடனும் மிகுந்த மகிமையுடனும் மேகத்தில் வருவதைக் காண்பார்கள்.” [3] இயேசு விரைவில் திரும்பி வருவார் என்பதற்கான அடையாளமாக கொள்ளைநோய் வருகிறது.

COVID-19 க்கு மருத்துவ உதவியை நாடுபவர்களில்: 98% பேர் காய்ச்சல், 75% பேர் நிமோனியா, 70% பேர் சோர்வு, 70% பேர் லிம்போபீனியா (தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராட போதுமான வெள்ளை அணுக்கள் இல்லை), 60% பேர் வறட்டு இருமல், மற்றவர்களுக்கு தசை மற்றும் மூட்டு வலி மற்றும் வயிற்று வலி கூட இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. சிலர் ஐசியுவில் முடிவடைகிறார்கள், பொதுவாக வயது வந்தோருக்கான சுவாசக் கோளாறு நோய்க்குறி (60%), இதய அரித்மியா (45%), சுற்றோட்ட செயலிழப்பு மற்றும் அதிர்ச்சி (30%), கடுமையான இதயக் காயம் மற்றும்/அல்லது கடுமையான சிறுநீரக காயம். சராசரி அடைகாக்கும் காலம் ஐந்து நாட்கள், ஆனால் வரம்பு 0–24 நாட்கள் வரை பதிவாகியுள்ளது. [4,5]

பல இடங்களில் மகா பூமியதிர்ச்சிகளும், பஞ்சங்களும், **கொள்ளைநோய்களும்** உண்டாகும் ; வானத்திலிருந்து பயங்கரமான காட்சிகளும் பெரிய அடையாளங்களும் உண்டாகும்."

கொரோனா வைரஸ் எவ்வாறு பரவுகிறது? கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயை அடையும் வான்வழி நீர்த்துளிகள் தான் அதன் முதன்மையான பரவல் முறையாகும். இது அசுத்தமான மேற்பரப்புகளைத் தொட்டு பின்னர் ஒருவரின் முகத்தைத் தொடுவதன் மூலமும் பரவக்கூடும். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக வைரஸ்களுக்கு ஆளாகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக உங்களுக்கு நோய் பரவும் ஆபத்து உள்ளது. சுற்றுச்சூழல் முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் நீங்கள் பாதிக்கப்படும் வைரஸ்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. [6]

ஒரு முகமூடி என்னைப் பாதுகாக்குமா? பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுடன் தொடர்பு கொள்ளும் சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கு, N95 சுவாசக் கருவிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு, வைரஸ் பரவலைக் குறைக்க அறுவை சிகிச்சை முகமூடிகள்

பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. [7] இருப்பினும், முகமூடிகள் இரத்த ஆக்ஸிஜன் அளவைக் குறைக்கின்றன, இரத்த கார்பன் டை ஆக்சைடு அளவை அதிகரிக்கின்றன, மேலும் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை அடக்குகின்றன. [8]

ஒரு தொற்றுநோய் தொடங்கியவுடன் தனிமைப்படுத்தல் பலனளிக்க வாய்ப்பில்லை, முயற்சிகள் "சமூக இடைவெளியில்" கவனம் செலுத்தக்கூடும். சமூக இடைவெளியில் தனிநபர்களுக்கிடையேயான தூரத்தை (6 அடி) அதிகரிப்பது, மருத்துவ உதவியை நாடாவிட்டால் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது வீட்டிலேயே இருப்பது, பெரிய கூட்டங்களைத் தவிர்ப்பது, தொலைத்தொடர்பு மற்றும் பள்ளிகளை மூடுவது ஆகியவை அடங்கும். [9]

ஒரு தொற்றுநோய் வைரஸ் அடையாளம் காணப்பட்டவுடன், தடுப்பூசியை உருவாக்க, பரிசோதித்து, உற்பத்தி செய்ய 4-6 மாதங்கள் ஆகும். தொற்றுநோய் தடுப்பூசியின் விநியோகம் குறைவாகவே இருக்கும், குறிப்பாக தொற்றுநோயின் ஆரம்ப கட்டங்களில். தடுப்பூசிகள் உதவியாக இருக்கலாம் அல்லது இல்லாமல் இருக்கலாம் என்றாலும், தடுப்பூசிகள் ஒரு நல்ல நோயெதிர்ப்பு அமைப்புக்கு மாற்றாக இல்லை. [10] உதாரணமாக தட்டம்மை, சளி மற்றும் ரூபெல்லா (MMR) தடுப்பூசியைப் பெறுவது நாள்பட்ட அழற்சி மூட்டுவலி வருவதற்கான வாய்ப்புகளை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. [11] பொதுவான டெட்டனஸ் தடுப்பூசியைப் பெறுவதோடு ஒப்பிடும்போது: ஹெபடைடிஸ் பி தடுப்பூசியைப் பெறுவது மல்டிபிள் ஸ்களீரோசிஸ் வருவதற்கான வாய்ப்புகளை 420%, சிஸ்டமிக் லூபஸ் எரித்மாடோசஸ் 810% மற்றும் முடக்கு வாதம் 1700% அதிகரிக்கிறது! [12] மேலும், நீங்கள் சமீபத்தில் ஆண்டுதோறும் காய்ச்சல் தடுப்பூசி போடப்பட்டிருந்தால், உங்களுக்கு COVID வருவதற்கான வாய்ப்பு 36% அதிகமாகும். [13]

கோவிட்-க்கு ஆளாக நேரிடும் வகையில் ஒருவர் தனது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை எவ்வாறு தயார்படுத்திக் கொள்கிறார்? (இந்தத் தகவல் இன்ஃப்ளுயன்ஸா, பெரியம்மை, எபோலா உள்ளிட்ட பல தொற்று நோய்களுக்குப் பொருந்தும்)

"இங்கிலாந்தின் பிரீமியர் லார்ட் பால்மர்ஸ்டன், காலராவைத் தவிர்க்க ஒரு நாள் உண்ணாவிரதம் மற்றும் பிரார்த்தனை செய்யுமாறு ஸ்காட்டிஷ் மதகுருமார்களால் மனு செய்யப்பட்டபோது, அவர் பதிலளித்தார், உண்மையில், "உங்கள் தெருக்களையும் வீடுகளையும் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள், ஏழைகளிடையே தூய்மை மற்றும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துங்கள், அவர்களுக்கு நல்ல உணவு மற்றும் உடைகள் ஏராளமாக வழங்கப்படுவதை உறுதி செய்யுங்கள், பொதுவாக சரியான சுகாதார நடவடிக்கைகளைப் பயன்படுத்துங்கள், மேலும் நீங்கள் உண்ணாவிரதம் இருந்து ஜெபிப்பதற்கான எந்த சந்தர்ப்பமும் இருக்காது. கர்த்தர் உங்கள் ஜெபங்களைக் கேட்க மாட்டார், அதே நேரத்தில் இவை, அவருடைய தடுப்பு நடவடிக்கைகள், கவனிக்கப்படாமல் இருக்கும்." [14]

1918 காய்ச்சலின் போது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ரூபர்ட் ப்ளூ, எம்.டி., பரிந்துரைத்தார்: தேவையற்ற கூட்டத்தைத் தவிர்க்கவும்; உங்கள் இருமல் மற்றும் தும்மலை அடக்கவும்; உங்கள் வாய் சுவாசிக்க வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை, உங்கள் மூக்கு; மூன்று Cs ஐ நினைவில் கொள்ளுங்கள், சுத்தமான வாய், சுத்தமான தோல் மற்றும் சுத்தமான ஆடைகள்; உணவு போரில் வெற்றி பெறும், உங்கள் உணவை நன்றாகத் தேர்ந்தெடுத்து மென்று சாப்பிடுவதன் மூலம் உதவுங்கள், சாப்பிடுவதற்கு முன் உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள், செரிமானக் கழிவுகள் குவிந்து விடாதீர்கள்; இறுக்கமான ஆடைகள், இறுக்கமான காலணிகள், இறுக்கமான கையுறைகளைத் தவிர்க்கவும்; இயற்கையை உங்கள் கூட்டாளியாக மாற்ற முயற்சி செய்யுங்கள், உங்கள் கைதியாக அல்ல, காற்று தூய்மையாக இருக்கும்போது, நீங்கள் அதையெல்லாம் சுவாசிக்க முடியும் - ஆழமாக சுவாசிக்கவும். [15]

சிறந்த தடுப்பு நடவடிக்கைகள் பற்றி நான் உங்களுக்குச் சொல்கிறேன், "தூய்மையான காற்று, சூரிய ஒளி, மது அருந்துதல், ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, சரியான உணவு, தண்ணீரைப் பயன்படுத்துதல், தெய்வீக சக்தியில் நம்பிக்கை - இவைதான் உண்மையான தீர்வுகள்." [16] இந்த ஆரோக்கிய நற்பண்புகளைப் பின்பற்றுவதில்தான் வலுவான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உருவாகிறது, மேலும் நோய் தவிர்க்கப்படுகிறது.

வைரஸ் தாக்குதலை உடல் எவ்வாறு எதிர்த்துப் போராடுகிறது என்பதைப் பார்ப்பதன் மூலம் ஆரம்பிக்கலாம். வைரஸ் நுரையீரலை அடையும் போது வைரஸ்களின் எண்ணிக்கையில் ஆரம்ப அதிவேக வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. முதல் பாதுகாப்பு வரிசை உங்கள் இயற்கை கொலையாளி செல்கள்.

அவை போருக்குச் செல்லும்போது, இன்டர்ஃபெரானின் அதிகரிப்பால் சாட்சியமளிக்கப்படுகிறது, வைரஸ் எண்ணிக்கை அதிவேகமாகக் குறைகிறது, ஆனால் அழிந்துவிடாது. தொற்று முழுவதுமாக அழிக்கப்பட்டு நோயாளி காடுகளுக்கு வெளியே செல்வதற்கு முன்பு, B-செல்கள் தங்கள் பங்கைச் செய்ய வேண்டும், அதாவது வைரஸ் சார்ந்த IgA ஐ உருவாக்குவது. நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு வலுவாக இருந்தால், அதன் அனைத்து பகுதிகளும் அவை இருக்க வேண்டியபடி செயல்பட்டால், தொற்றுநோயைக் கடக்க முடியும். நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை எந்த வாழ்க்கை முறை காரணிகள் பாதிக்கின்றன என்பதைத் தீர்மானிப்பது நமது ஆய்வாக இருக்க வேண்டும். [17]

புதிய காற்று

புதிய காற்றில் காணப்படும் எதிர்மறை காற்று அயனிகள் இயற்கை கொலையாளி செல்களை செயல்படுத்தி, காற்றில் உள்ள நோய்க்கிரும நுண்ணுயிரிகளின் எண்ணிக்கையை கணிசமாகக் குறைக்கின்றன. [18]

1918 ஆம் ஆண்டில், மருத்துவமனைகள் நிரம்பியிருந்தபோது, கூடுதல் நோயாளிகளுக்காக புல்வெளிகளில் நிரம்பி வழியும் கூடாரங்கள் அமைக்கப்பட்டன. 1918 காய்ச்சலில் இருந்து யார் சிறந்தவர் என்று யூகிக்கவும்: நீங்கள் யூகித்தீர்கள், வெளியில் தூங்கும் மக்கள். [19]

"1918-1919 ஆம் ஆண்டு ஏற்பட்ட H1N1 'ஸ்பானிஷ் காய்ச்சல்' தொற்றுநோய், இதுவரை பதிவான மிகவும் அழிவுகரமான தொற்றுநோயாகும், இது 50 மில்லியன் முதல் 100 மில்லியன் மக்களைக் கொன்றது. அடுத்த இன்ஃப்ளுயன்ஸா தொற்றுநோய் சமமாக வீரியம் மிக்கதாக நிரூபிக்கப்பட்டால், உலகளவில் 300 மில்லியனுக்கும் அதிகமான இறப்புகள் ஏற்படக்கூடும். H1N1 வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்கவோ அல்லது பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கவோ சிறிதும் செய்ய முடியாது என்பது வழக்கமான பார்வை; இருப்பினும், அதற்கு நேர்மாறான சான்றுகள் உள்ளன. மாசசூசெட்ஸின் பாஸ்டனில் உள்ள ஒரு "திறந்தவெளி" மருத்துவமனையின் பதிவுகள், சில நோயாளிகள் மற்றும் ஊழியர்கள் வெடிப்பின் மோசமான நிலையில் இருந்து காப்பாற்றப்பட்டதாகக் கூறுகின்றன. புதிய காற்று, சூரிய ஒளி, சுகாதாரத்தின் துல்லியமான தரநிலைகள் மற்றும் மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய முகமூடிகள் ஆகியவற்றின் கலவையானது சில நோயாளிகளிடையே இறப்புகளையும் மருத்துவ ஊழியர்களிடையே தொற்றுநோய்களையும் கணிசமாகக் குறைத்துள்ளதாகத் தெரிகிறது. [20]

"...பைன், சிடார் மற்றும் ஃபிர் ஆகியவற்றின் நறுமணத்தில் ஆரோக்கியம் இருக்கிறது. மேலும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட பல வகையான மரங்கள் உள்ளன" என்று கூறப்பட்டுள்ளது. [21] பைன்கோன் சாறுகள் செல்களில் வைரஸ்களின் வளர்ச்சியை அடக்குவதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது என்பது கவனிக்கத்தக்கது. [22] இந்தக் காரணத்திற்காக சிலர் பைன் மரத்தை சாரம் எண்ணெயாகவும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

சேஜ் [23] மற்றும் ஜூனிபர் [24] எசன்ஸ் எண்ணெய்கள் கொரோனா வைரஸ்களைத் தடுப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளன. சிட்ரஸ் வைரஸ்களைத் தடுப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [25] காற்றில் உள்ள வைரஸ்களைக் குறைக்க சிட்ரஸ் எசன்ஸ் எண்ணெய் சிலரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. காற்றின் தரம் நோய்க்கான உங்கள் உணர்திறனை பாதிக்கலாம். அதிக அளவு ஓசோன் அல்லது சல்பர் டை ஆக்சைடு மாசுபாடு உள்ள நகரங்களில் வசிக்கும் மக்களில் சுவாச வைரஸ் தொற்று மற்றும் நிமோனியா கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. [26] ஒரு ஆய்வில், அலுவலக ஊழியர்கள் தங்கள் அலுவலகம் மறுவடிவமைக்கப்பட்ட பிறகு, ஃபார்மால்டிஹைட், பீனால் மற்றும் கரிம குளோரோஹைட்ரோகார்பன்களுக்கு ஆளாகி இயற்கை கொலையாளி செல்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க சரிவைக் காட்டினர். [27] மேலும், நீரால் சேதமடைந்த கட்டிடங்களில் பூஞ்சை வெளிப்பாடு இயற்கை கொலையாளி செல்களைக் குறைக்கிறது மற்றும் நுரையீரலை சேதப்படுத்தும் அழற்சி செயல்முறைகளைத் தொடங்குகிறது. பூஞ்சை பிரச்சினைகள் உள்ள வீட்டில் வாழ்வது சுவாச அறிகுறிகள் மற்றும் தொற்றுகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. [28]

சூரிய ஒளி

ஒரு ஆய்வில், 12 நாட்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணி நேரம் இயற்கையான சூரிய ஒளியை வெளிப்படுத்துவது, நோயெதிர்ப்பு செல்களை சுற்றுவதை கணிசமாக அதிகரித்தது. பரிசோதனை

முடிந்த இரண்டு வாரங்கள் வரை இதன் விளைவு நீடித்தது. [29]

சூரியனின் வெப்பத்தை நீங்கள் உணர்ந்தால், உங்கள் உள்-மைட்டோகாண்ட்ரியல் மெலடோனின் அளவை அதிகரிக்கிறீர்கள், செல்லுலார் வீக்கம் மற்றும் சைட்டோகைன் புயலைக் குறைப்பதன் மூலம் கோவிட் அபாயத்தைக் குறைக்கிறீர்கள். [30]

வைரஸ்கள் உடலின் ஆன்டிவைரல் இன்டர்ஃபெரானை உற்பத்தி செய்யும் திறனை அடக்க முடியும் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. சூரிய ஒளி வைரஸ்களின் இன்டர்ஃபெரானின் உற்பத்தியை அடக்கும் திறனை முடக்க உதவுகிறது. [31]

சூரிய ஒளியின் புற ஊதா ஒளி நோய்க்கிருமிகளைக் கொல்லும் என்று அறியப்படுகிறது, மேலும் இது வைரஸ்களையும் கொல்லும். [32]

வைட்டமின் டி என்பது சருமத்தில் உள்ள கொழுப்பில் சூரிய ஒளியின் விளைவின் இயற்கையான விளைபொருளாகும். இந்த வைட்டமின் வைரஸ்களை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை அதிகரிக்கிறது. அதிக வைட்டமின் டி அளவுகள் மூன்றில் இரண்டு பங்கு குறைவான COVID-19 தொற்றுகளுடன் தொடர்புடையவை, ஒரு பாதி அளவு கடுமையானதாக மாறும் நிகழ்வுகள் மற்றும் மூன்றில் ஒரு பங்கு இறப்பு விகிதம். [33]

மதுவிலக்கு

மது அருந்துதல் அல்லது மது அருந்துதல் என்பது தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களைத் தவிர்ப்பதும், நல்லதாகக் கருதப்படும் பொருட்களை மிதமாகப் பயன்படுத்துவதும் ஆகும். புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு சுவாசக்குழாய் தொற்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து 1-1/2 மடங்கு அதிகம், மேலும் நோய் காரணமாக வேலையைத் தவறவிடுவதற்கான வாய்ப்பு 70% அதிகம். [34] நாள்பட்ட மது அருந்துதல் இயற்கை கொலையாளி செல்களின் செயல்பாட்டை அடக்குவதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [35] மேலும், மது மற்றும் புகையிலை, சிறிய அளவில் கூட இணைந்தால், இயற்கை கொலையாளி செல் செயல்பாட்டை இன்னும் கணிசமாக அடக்குகிறது. [36]

நாம் உண்ணும் உணவின் அளவு மற்றும் தரம் இரண்டையும் கட்டுப்படுத்தாமல் இருப்பது இதில் அடங்கும். உடல் பருமன் மற்றும் அதிகமாக சாப்பிடுவது இயற்கையான கொலையாளி செல்களின் செயல்பாட்டை பாதிக்கிறது. அதிக எடை கொண்ட நபர்களில், கலோரி கட்டுப்பாடு - குறைவாக சாப்பிடுவது - நோயெதிர்ப்பு மறுமொழியை மீட்டெடுப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [37] வழக்கமான உணவுக் கட்டுப்பாடு இயற்கை கொலையாளிகளின் எண்ணிக்கையை நான்கு மடங்காகவும், அவற்றின் செயல்பாடு இரு மடங்காகவும் அதிகரிக்கிறது. [38] வயது அதிகரிப்பது நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டில் கணிக்கக்கூடிய குறைவுடன் தொடர்புடையது. கலோரி கட்டுப்பாடு, ஊட்டச்சத்தை இன்னும் பராமரிக்கும் அதே வேளையில், இளைய நபர்களில் காணப்படும் இயற்கை கொலையாளி செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கிறது. [39] விவேகமான உண்ணாவிரதம் கூட தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தில் நேர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்தும். [40]

மின்காந்த புலங்கள் சில வைரஸ்கள் வளரத் தொடங்கி உங்கள் உடலில் வீக்கத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன, இதனால் நீங்கள் கோவிட் நோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம், மேலும் உங்களுக்கு மிகவும் கடுமையான தொற்று ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். [41,42]

ஓய்வு

நன்றாகத் தூங்குபவர்கள் தூக்கமின்மை உள்ளவர்களை விட கணிசமாக சிறந்த நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ளனர் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. [43] தூக்கத்தைத் தவிர்ப்பதன் விளைவுகளை விளக்குவதற்கு, ஒரு ஆய்வு, காய்ச்சல் தடுப்பூசி போடப்பட்ட எலிகளுக்கு தூக்கமின்மை இருந்ததால், அவை ஒருபோதும் தடுப்பூசி போடப்படாதது போல் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டன என்பதைக் காட்டியது. [44] நல்ல வாழ்க்கை முறை பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், உங்கள் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு உங்களை நோயிலிருந்து பாதுகாக்க சிறப்பாகத் தயாராக உள்ளது.

ஓய்வு மற்றும் தளர்வு மன மற்றும் ஆன்மீக புத்துணர்ச்சியையும் உள்ளடக்கியது. விஸ்கான்சின் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்களின் கூற்றுப்படி, தியானம் இன்ஃப்ளுயன்ஸா தடுப்பூசிக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துகிறது. [45] பைபிளின் படி வாராந்திர ஓய்வைக் கடைப்பிடிப்பவர்களில், ஏழாம் நாள் அட்வெண்டிஸ்டுகள் நோயெதிர்ப்புத் தூண்டுதல் ஆக்ஸிஜனேற்றிகளின் பிளாஸ்மா அளவுகளை

அதிகமாகக் கொண்டிருந்தனர். ஏழாம் நாள் அட்வென்டிஸ்டுகளில், சைவ உணவை உட்கொள்வது நோயெதிர்ப்புத் தூண்டுதல் ஆக்ஸிஜனேற்றிகளின் அதிகரிப்புடன் தொடர்புடையது. [46]

உடற்பயிற்சி

உடல் செயல்பாடு வழிகாட்டுதல்களை தொடர்ந்து பின்பற்றும் நோயாளிகள் COVID-19 நோயால் இறப்பதற்கான வாய்ப்பு 2-1/2 மடங்கு குறைவு என்று சமீபத்திய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. [47]

தனிநபர்கள் வயதாகும்போது, அவர்களின் நோயெதிர்ப்பு அமைப்புகள் குறைகின்றன. உடல் ரீதியாக ஆரோக்கியமாக இருப்பது இந்த சரிவைத் தணிக்க உதவுகிறது. இயற்கை கொலையாளி செல்கள் எண்ணிக்கை மற்றும் செயல்பாடு இரண்டிலும் மிதமான உடற்பயிற்சிக்கு நேர்மறையாக பதிலளிக்கின்றன. அதிகப்படியான சோர்வு மேல் சுவாசக்குழாய் தொற்று அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது, அதே நேரத்தில் வழக்கமான மிதமான உடல் செயல்பாடு ஆபத்தை குறைக்கிறது. [48] ஒரு ஆய்வில், மிதமான உடற்பயிற்சி மேல் சுவாசக்குழாய் தொற்று அபாயத்தில் குறிப்பிடத்தக்க குறைப்புடன் தொடர்புடையது. [49]

குளிர்ந்த காலநிலையில் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டுமென்றால், சரியான ஆடை அவசியம். கைகள் மற்றும் கால்களை குளிரில் இருந்து போதுமான அளவு பாதுகாப்பது நுரையீரல் மற்றும் மூளையின் வீக்கம் மற்றும் நெரிசலைத் தடுக்க உதவுகிறது, இதனால் வைரஸ் நோய்களைத் தடுக்க உதவுகிறது. [50,51,52] இரத்த ஓட்டம் அல்லது நுரையீரலின் இயற்கையான சுவாசத்தைத் தடுக்காமல் ஆடைகள் வசதியாக பொருந்த வேண்டும். இந்த வழியில் உடையணிந்து, காலை அல்லது மாலை பனியில் கூட, அல்லது மழை அல்லது பனிக்குப் பிறகு, குளிர் பயமின்றி திறந்த வெளியில் உடற்பயிற்சி செய்யலாம். [53,54]

சரியான உணவுமுறை

கடவுள் நமக்கு அற்புதமான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுத்தார்; நமது முதல் பரிசீலனைகளில் ஒன்று, இந்த முதல் பாதுகாப்பு வரிசையை சமரசம் செய்யக்கூடிய எந்த உணவையும் தவிர்ப்பது.

உணவுக் கொழுப்பைப் பற்றிய ஒரு ஆய்வில், ஒரு வழக்கமான அமெரிக்க உணவின் கொழுப்பை சாப்பிடுவது இயற்கை கொலையாளி செல் செயல்பாட்டில் 50% குறைப்பை ஏற்படுத்தியது. அதிக கொழுப்புள்ள உணவு இயற்கை கொலையாளி செல் செயல்பாட்டை 79% குறைக்கிறது, அதே நேரத்தில் குறைந்த கொழுப்புள்ள உணவு இயற்கை கொலையாளி செல் செயல்பாட்டில் எந்தக் குறைவையும் ஏற்படுத்தாது. [55] அனைத்து கொழுப்புகளும் சமமாக உருவாக்கப்படவில்லை. உதாரணமாக, அதிக கொழுப்புள்ள உணவு இயற்கை கொலையாளி செல்களை அவற்றின் வழக்கமான செயல்பாட்டில் 1/4 ஆகக் குறைக்கிறது. [56] மீன் எண்ணெய் நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டைக் குறைப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது, மேலும் இது நுரையீரலில் இருந்து வைரஸ்களை அகற்றுவதையும் தாமதப்படுத்துகிறது. [57]

பசுக்களின் குழந்தை உணவான பால், வைரஸ் நோயைத் தடுப்பதில் குறைபாடுகளைக் கொண்டுள்ளது. பால் குடிப்பது அதிகரிப்பதால் இயற்கையான கொலையாளி செல் செயல்பாடு குறைகிறது. மேலும், உங்கள் பால் புரத உட்கொள்ளலை மூன்று மடங்காக அதிகரிப்பது புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கான உங்கள் அபாயத்தை மூன்று மடங்காக அதிகரிக்கக்கூடும். [58]

பலர் "இனிப்புப் பல்" என்று புகார் கூறுகிறார்கள். இது வைரஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குணமாக இருக்காது. சுக்ரோஸ் (டேபிள் சர்க்கரை) கொண்ட உணவை உண்ணும் எலிகளுக்கு நோயெதிர்ப்பு செல் மறுமொழி கணிசமாகக் குறைவாக இருந்தது. [59] சர்க்கரை நுகர்வு நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் திறனை பலவீனப்படுத்துகிறது. ஒரு நபர் 12 மணி நேரம் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை அல்லது கார்போஹைட்ரேட்டை சாப்பிடாவிட்டால், ஒவ்வொரு வெள்ளை இரத்த அணுவும் 14 பாக்டீரியாக்களை அழிக்க முடியும். ஒரு நாளில் 24 டீஸ்பூன் சர்க்கரை உட்கொள்ளும்போது, வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் மிகவும் பாதிக்கப்படும், அவை ஒவ்வொன்றும் ஒரு பாக்டீரியாவை மட்டுமே அழிக்க முடியும். [60]

அதிக உப்பு உணவு வெள்ளை அணுக்களின் தொற்று எதிர்ப்புத் திறனை அடக்கி, கோவிட் தாக்குதலுக்கு ஆளாக நேரிடும். [61]

பைபிள் வாராந்திர ஓய்வை கவனித்தவர்களுக்கு நோயெதிர்ப்புத் தூண்டுதல் ஆக்ஸிஜனேற்றிகளின்

பிளாஸ்மா அளவுகள் அதிகமாக இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. சைவ உணவை உட்கொண்டவர்களுக்கும் அதிக ஆக்ஸிஜனேற்ற அளவுகள் இருந்தன.

அதிக புரத உணவுகள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை சமரசம் செய்வதாகவும் காட்டப்பட்டுள்ளது. 25% புரதம் கொண்ட உணவு இயற்கையான கொலையாளி செல் செயல்பாட்டைத் தடுக்கிறது, அதே நேரத்தில் புரதத்திலிருந்து வரும் கலோரிகளில் 5% மட்டுமே உள்ள உணவு இயற்கை கொலையாளி செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. [62] சோயாபீன்ஸ் புரதத்தின் சிறந்த மூலமாகும். சோயா வலுவான ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் சுவாசக்குழாய் நோய்த்தொற்றுகளுக்கு மட்டுமல்ல, புற்றுநோய்க்கும் நன்மைகளைக் காட்டும் ஒரு சக்திவாய்ந்த நோயெதிர்ப்பு தூண்டுதலாகும். [63]

உயர்நிலைப் பள்ளியில் எனக்கு ஒரு நண்பர் இருந்தார், அவர் புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை மட்டுமே சாப்பிடத் தொடங்கினார். நான் சமீபத்தில் அவரிடம் பேசி, அவருடைய உணவு முறை பற்றிக் கேட்டேன். இந்த டயட்டில் இருந்ததிலிருந்து கடந்த 25 ஆண்டுகளில் அவருக்கு ஒரு முறை கூட சளி, காய்ச்சல் அல்லது பிற சுவாசக்குழாய் தொற்று ஏற்படவில்லை என்று அவர் கூறினார். அறிவியல் இதை உருவாக்கியது; புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் ஆண்டிபயாடிக், ஒவ்வாமை எதிர்ப்பு, கட்டி-பாதுகாப்பு, அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தைத் தூண்டும் என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. [64] மேலும், தாவர அடிப்படையிலான உணவுகளில் உள்ளவர்கள் சர்வ உண்ணிகளை விட கணிசமாக அதிக ஆக்ஸிஜனேற்றிகளை உட்கொள்வதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது: 305% அதிக வைட்டமின் சி, 247% அதிக வைட்டமின் ஏ, 313% அதிக வைட்டமின் ஈ, 120% அதிக தாமிரம். [65] சர்வ உண்ணிகளுடன் ஒப்பிடும்போது, தாவர அடிப்படையிலான உணவைப் பின்பற்றுபவர்களின் இரத்த செறிவு கணிசமாக அதிகமாக உள்ளது: பீட்டா கரோட்டின், வைட்டமின் சி மற்றும் வைட்டமின் ஈ மற்றும் சைவ உணவு உண்பவர்களின் இயற்கையான கொலையாளி செல் செயல்பாடு சர்வ உண்ணிகளை விட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. [66]

"ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் மருத்துவரை விலக்கி வைக்கிறதா?" வாரத்திற்கு ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆப்பிள்கள் உண்மையில் நுரையீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகின்றன.

"ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் மருத்துவரைத் தவிர்க்கிறதா?" என்ற பழைய பழமொழியை நினைவில் கொள்க, வாரத்திற்கு ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆப்பிள்கள் உண்மையில் நுரையீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகின்றன. [67] ஆப்பிள்களில் வைரஸ்களைத் தடுக்கும் பைட்டோ கெமிக்கல்கள் உள்ளன. [68] இந்த பைட்டோ கெமிக்கல்களில் ஒன்று குர்செடின். சுவாசக்குழாய் தொற்றுகளால் ஏற்படும் சேதத்திலிருந்து நுரையீரலைப் பாதுகாக்க குர்செடின் காட்டப்பட்டுள்ளது . வெங்காயம், பச்சை இலை காய்கறிகள் மற்றும் பீன்ஸ் ஆகியவற்றிலும் குர்செடின் காணப்படுகிறது. [69]

பூண்டு நீண்ட காலமாக ஒரு சக்திவாய்ந்த நோயெதிர்ப்பு தூண்டுதலாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு ஆய்வில் பூண்டு சுவாசக்குழாய் தொற்றுகளை 63% குறைத்தது. [70] 1918 காய்ச்சல் தொற்றுநோய் காலத்தில், ஒரு பகுதியில் 20 பேர் தினமும் தங்கள் உணவுடன் பச்சை பூண்டை சாப்பிட்டதாகக் கூறப்படுகிறது; 20 பேரில் யாருக்கும் காய்ச்சல் ஏற்படவில்லை. [71] ஒரு நாளைக்கு 3 முதல் 5 கிராம்புகள் சாப்பிட பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

திராட்சையில் ஒரு பைட்டோ கெமிக்கல் (ரெஸ்வெராட்ரோல்) உள்ளது, இது உயிரணுக்களுக்குள் வைரஸ்கள் பெருகுவதை வலுவாகத் தடுக்கிறது மற்றும் வைரஸ் பாதிக்கப்பட்ட எலிகளின் உயிர்வாழ்வை கணிசமாக மேம்படுத்துகிறது. [72]

USRDA வைட்டமின்களில் 50% மட்டுமே உள்ள குறைபாடுள்ள உணவு, இயற்கை கொலையாளி செயல்பாட்டைக் கணிசமாகக் குறைப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [73]

வைட்டமின் ஏ குறைபாடு இயற்கையான கொலையாளி செல் எண்ணிக்கையையும் செயல்பாட்டையும் குறைக்கிறது, குறிப்பாக வயதானவர்களில். [74] வைட்டமின் ஏ குறைபாடு IgA உற்பத்தி செய்யும் செல்களை இழப்பதற்கும் வழிவகுக்கிறது. [75] நுரையீரலில் இருந்து வைரஸ்களை ஒழிப்பதற்கு IgA மிக முக்கியமானது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். வைட்டமின் ஏ மாத்திரைகள் நல்ல உணவை சாப்பிடுவது போல் பயனுள்ளதாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. வைட்டமின் ஏ

அதிகம் உள்ள உணவுகள் மிளகுத்தூள், கெய்ன், சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, கேரட், கேல், கீரை, குளிர்கால ஸ்குவாஷ், பாகற்காய் மற்றும் ப்ரோக்கோலி.

வைட்டமின் E நுரையீரலில் உள்ள வைரஸ்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்க உடலில் உதவுகிறது. இது வைரஸால் பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படும் பசியின்மை மற்றும் எடை இழப்பைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது. மேலும், வைட்டமின் E, கட்டி நெக்ரோசிஸ் காரணி ஆல்பாவால் நுரையீரலில் ஏற்படும் சேதப்படுத்தும் வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. [76] பொதுவாக வீக்கம் தான் சில சுவாச வைரஸ் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மரணத்தில் முடிவடையும் கீழ்நோக்கிய சுழற்சியைத் தொடங்குகிறது. வைட்டமின் E மாத்திரைகள் நல்ல உணவை சாப்பிடுவது போல் பயனுள்ளதாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. வைட்டமின் E அதிகம் உள்ள உணவுகளில் சூரியகாந்தி விதைகள், பாதாம், ஆளி விதை எண்ணெய், கோதுமை கிருமி, ஆலிவ் எண்ணெய், பைன் கொட்டைகள், வேர்க்கடலை வெண்ணெய் மற்றும் அரைத்த கிராம்பு ஆகியவை அடங்கும், சிலவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

லினஸ் பவுலின் பிரபலப்படுத்திய வைட்டமின் சி, தடுப்புக்கும் உதவியாக இருக்கும். வைட்டமின் சி உண்மையில் நுரையீரல் மேக்ரோபேஜ் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது மற்றும் நுரையீரலில் இயங்கும் வைரஸ்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்க உதவுகிறது. [77] சுவாசக்குழாய் தொற்று அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு முன் அல்லது பின் எடுத்துக் கொண்டால், அது அவற்றைக் குறைக்கலாம் அல்லது தடுக்கலாம். [78] வைட்டமின் சி ஒரு சக்திவாய்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்றியாகும், இது பாதிக்கப்பட்ட நுரையீரலில் ஏற்படும் சேதத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது, இது முக்கிய நுரையீரல் திசுக்களைப் பாதுகாக்கிறது. [79] வைட்டமின் சி உணவாகவும் சிறப்பாக எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ள உணவுகளில் ஸ்ட்ராபெர்ரி, பெல் பெப்பர்ஸ், குடைமிளகாய், சிவப்பு முட்டைக்கோஸ், ப்ரோக்கோலி, அன்னாசி, ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, காலே, காலிஃபிளவர் மற்றும் பட்டாணி ஆகியவை அடங்கும். எனது முதல் காலை கிளாஸ் தண்ணீரில் அரை எலுமிச்சையை சாறு எடுக்க விரும்புகிறேன்.

கடுமையான ஃபோலேட் குறைபாடு லிம்போசைட் எண்ணிக்கையில் 60% குறைப்பு மற்றும் இயற்கையான கொலையாளி செல் செயல்பாட்டை கணிசமாகக் குறைப்பதோடு ஒரு ஆய்வில் தொடர்புடையது. [80] உணவு மாற்றங்கள் அல்லது கூடுதல், ஆனால் இரண்டும் இந்த விளைவை மாற்றியமைக்க முடியாது. [81] ஒரு நபர் ஏற்கனவே ஃபோலேட் போதுமான உணவில் இருந்தால், ஃபோலேட் மாத்திரைகளை உட்கொள்வது அவர்களின் நோயெதிர்ப்பு அமைப்புகளின் செயல்பாட்டைக் குறைக்கும். ஃபோலேட் அதிகம் உள்ள உணவுகளில் அம்பு ரூட், கோதுமை கிருமி, வேர்க்கடலை, சூரியகாந்தி விதைகள், கீரை, பயறு, பிண்டோ பீன்ஸ் மற்றும் வோக்கோசு ஆகியவை அடங்கும்.

செலினியம் நுரையீரல் திசுக்களை வீக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்கும் அதே வேளையில், இயற்கையான கொலையாளி செயல்பாட்டை 70% அதிகரிக்கிறது. [82] செலினியம் அதிகம் உள்ள உணவு கோவிட்-19 வழக்குகளை 10 மடங்கு குறைக்கிறது! [83] அதிக செலினியம் அளவுகள் கோவிட்-19 உயிர்வாழும் விகிதத்தை மேம்படுத்துகின்றன. [84] குறைந்த செலினியம் அளவுகள் கோவிட்-19 இறப்பு விகிதத்தை அதிகரிக்கின்றன. [85]

சுவாசக்குழாய் தொற்றிலிருந்து மீள்வதற்கு செலினியம் மிகவும் முக்கியமானது - இந்த உறுப்பு உங்களுக்குக் குறைவாக இல்லாவிட்டால் பாதிக்கப்பட்ட நுரையீரல் திசுக்கள் விரைவாக குணமடைகின்றன. [86] செலினியம் அதிகம் உள்ள உணவுகளில் பிரேசில் கொட்டைகள், கலப்பு கொட்டைகள், எள் விதைகள், கோதுமை, சூரியகாந்தி விதைகள் மற்றும் கோதுமை கிருமி ஆகியவை அடங்கும்.

இயற்கையான கொல்லி செல் எண்கள் மற்றும் செயல்பாடு இரண்டிற்கும் தேவையான மற்றொரு ஊட்டச்சத்து துத்தநாகம் ஆகும். [87] அதிக துத்தநாக அளவுகள் COVID-19 மீட்பு நேரத்தை 2/3 குறைக்கின்றன. துத்தநாகம் குறைவாக உள்ள நோயாளிகள் குணமடைய சராசரியாக 25 நாட்கள் எடுத்துக்கொண்டனர், அதே நேரத்தில் போதுமான துத்தநாகம் உள்ள நோயாளிகள் குணமடைய 8 நாட்கள் மட்டுமே எடுத்தனர். [88] துத்தநாகம் நோயெதிர்ப்பு மறுமொழிகளை சமன் செய்கிறது, மேலும் சில வைரஸ்களுக்கு எதிராக நிரூபிக்கப்பட்ட நேரடி வைரஸ் தடுப்பு நடவடிக்கையைக் கொண்டுள்ளது. துத்தநாகம் அதிகம் உள்ள உணவுகளில் கோதுமை கிருமி, பூசணி விதைகள், எள்

விதைகள், கோதுமை தவிடு, பைன் கொட்டைகள், காட்டு அரிசி மற்றும் முந்திரி ஆகியவை அடங்கும்.

யாரிடமாவது ஒரு பைசா கூட இருக்கிறதா? செம்பு குறைபாடுள்ள உணவை உண்ணும் விலங்குகளில் ஆன்டிபாடி டைட்டர்கள் மற்றும் இயற்கையான கொலையாளி-செல் சைட்டோடாக்சிசிட்டி குறிப்பிடத்தக்க அளவில் அடக்கப்பட்டன. [89] ஸ்பைருலினா, கடற்பாசி, எள் விதைகள், சோயாபீன்ஸ், முந்திரி, சூரியகாந்தி விதைகள் மற்றும் கலப்பு கொட்டைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து தாமிரம் சிறப்பாகப் பெறப்படுகிறது; ஆனால் வேர்க்கடலையிலிருந்து அல்ல.

மெக்னீசியம் குறைபாடுள்ள விலங்குகளில், சைட்டோகைன் புயல் மற்றும் ரத்தக்கசிவு நிமோனியாவுக்கு காரணமான அழற்சி மத்தியஸ்தர்களின் வியத்தகு உயர்வுகள் காணப்படுகின்றன, இதனால் தொற்றுநோய் வைரஸ்கள் உள்ளவர்கள் இறக்கின்றனர். [90] அரிசி தவிடு, கோதுமை தவிடு, பூசணி விதைகள், சோயாபீன்ஸ், ஆளி விதைகள், பிரேசில் கொட்டைகள், எள் விதைகள் மற்றும் முந்திரி ஆகியவற்றிலிருந்து உங்கள் மெக்னீசியத்தைப் பெறலாம்.

மஞ்சள், வீக்க சிகிச்சைக்காக இந்தியாவில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வைரஸ் நிமோனியாவில் நுரையீரல் சேதத்திற்கு காரணமான பல சைட்டோகைன்களை இது தடுக்கிறது. [91] இது அல்வியோலர் நுரையீரல் செல்களில் குளுதாதயோன் அளவை மாற்றியமைப்பதன் மூலம் ஒரு ஆக்ஸிஜனேற்றியாகவும், இது ஒரு சக்திவாய்ந்த ஆக்ஸிஜன் தீவிர துப்புரவாளராகவும் உள்ளது. [92] இது வைட்டமின் சி இன் நல்ல மூலமாகவும் உள்ளது.

எல்டர்பெர்ரி சாறு வைரஸ் எதிர்ப்பு விளைவைக் கொண்டிருப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [93] கொரோனா வைரஸ்கள் எல்டர்பெர்ரியுடன் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டபோது, அது அவற்றின் எண்ணிக்கையை 10^{-4} ஆகக் குறைத்தது . [94]

அஸ்ட்ராகலஸ் [95] மற்றும் லைகோரைஸ் [96] ஆகியவை கொரோனா வைரஸ் எதிர்ப்பு செயல்பாட்டைக் காட்டுகின்றன. அஸ்ட்ராகலஸ் இயற்கை கொலையாளி செல்களைத் தூண்டுகிறது. [97] பச்சோந்தி தாவரம் - ஹவுட்டுய்னியா கோர்டேட்டா - கொரோனா வைரஸை எதிர்த்துப் போராட லிம்போசைட்டுகளைத் தூண்டுகிறது. [98] சீன சிடார் - டூனா சினென்சிஸ் ரோம் - வைரஸ்களுக்கு எதிராக செயல்படுகிறது. [99] சுவாச நோய்த்தொற்றுகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க பூர்வீக அமெரிக்கர்களால் முதலில் பயன்படுத்தப்பட்ட எக்கினேசியா பர்ப்யூரியா என்ற தாவரம், இயற்கை கொலையாளி சைட்டோடாக்ஸிசிட்டியை கிட்டத்தட்ட 100% அதிகரிப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [100]

கோவிட் தொற்றுநோய்க்கு தயாராக நீங்கள் சாப்பிட விரும்பும் உணவுகளை சுருக்கமாகக் கூறுவோம். சாப்பிட வேண்டிய முக்கியமான காய்கறிகளில் பூண்டு, வெங்காயம், கேரட், காலே, கீரை மற்றும் ப்ரோக்கோலி ஆகியவை அடங்கும். ஆப்பிள், ஸ்ட்ராபெர்ரி, திராட்சை மற்றும் சிட்ரஸ் பழங்கள் ஆகியவற்றில் நான் கவனம் செலுத்துவேன். கலப்பு கொட்டைகள் மிகவும் மதிப்புமிக்கவை; நீங்கள் சில பிரேசில் மற்றும் பைன் கொட்டைகளைப் பெறுவதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். விதைகளும் இன்றியமையாதவை, கையில் சில சூரியகாந்தி, எள் மற்றும் பூசணி விதைகள் உள்ளன. கொட்டைகள் மற்றும்

விதைகளை வறுத்து உப்பு சேர்த்து சாப்பிடுவதை விட பச்சையாக சாப்பிடுவது நல்லது. சோயாபீன்ஸ், கோதுமை கிருமி மற்றும் மஞ்சள் கூட கவனம் செலுத்த வேண்டிய பிற உணவுகள்.

இப்போது நாம் என்ன விவரித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று யோசித்துப் பாருங்கள்? பைபிள் உணவுமுறை ! “பின்பு தேவன், “பூமியின்மேல் இருக்கிற விதை தரும் ஒவ்வொரு செடியையும், விதையுடன் பழம் தரும் ஒவ்வொரு மரத்தையும் நான் உங்களுக்குக் கொடுக்கிறேன். அவைகள் உங்களுக்கு உணவாக இருக்கும்” என்றார். “நீங்கள் வயலின் செடிகளைப் புசிப்பீர்கள்.” [101] தேவன், “உங்கள் தேவனாகிய கர்த்தருடைய சத்தத்தைக் கவனமாய்க் கேட்டு, அவர் பார்வையில் செம்மையானதைச் செய்து, அவருடைய கட்டளைகளுக்குச் செவிகொடுத்து, அவருடைய எல்லா நியமங்களையும் கைக்கொண்டால், நான் எகிப்தியர்களுக்கு வரப்பண்ணின இந்த நோய்களில் ஒன்றையும் உங்களுக்கு வரப்பண்ண மாட்டேன்; நான் உங்களைக் குணமாக்கும் கர்த்தர்.” [102]

தண்ணீரின் பயன்பாடு

சரியான நீரேற்றத்தின் மதிப்பை நீங்கள் குறைத்து மதிப்பிட முடியாது. நீரிழப்பு காரணமாக ஏற்படும்

விளைவுகளில் மலச்சிக்கல், சிறுநீர் பாதை மற்றும் சுவாச நோய்த்தொற்றுகள், மயக்கம், சிறுநீரக செயலிழப்பு, எலக்ட்ரோலைட் சமநிலையின்மை, ஹைப்பர்தெர்மியா மற்றும் காயம் குணமடைய அதிக நேரம் ஆகியவை அடங்கும். [103]

மஞ்சள் இந்தியாவில் அழற்சி சிகிச்சைக்காக பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வைரஸ் நிமோனியாவில் நுரையீரல் சேதத்திற்கு காரணமான பல சைட்டோகைன்களை இது தடுக்கிறது.

நீரின் பிற பயன்பாடுகளில் குளித்தல் மற்றும் சூடான மற்றும் குளிர்ந்த சிகிச்சைகள் அடங்கும். "பெரும்பாலான மக்கள் ஒவ்வொரு நாளும் குளிர்ந்த அல்லது வெதுவெதுப்பான குளியல் மூலம் பயனடைவார்கள்; காலை அல்லது மாலை. குளிர்ச்சியை எடுக்கும் பொறுப்பை அதிகரிப்பதற்கு பதிலாக, சரியாக எடுத்துக் கொண்ட குளியல், குளிர்ச்சியிலிருந்து பாதுகாக்கிறது." [104] குளிர்ந்த காலநிலையில் வெளியே செல்வதற்கு முன் குளிர்ந்த குளியல் (64°F) எடுப்பது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தைத் தூண்டுகிறது. இது குளிர்ச்சிக்கு வெளிப்படும் வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் பதிலை அதிகரிக்கிறது மற்றும் இயற்கையான கொலையாளி செல் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது. [105] இந்த குறிப்பிட்ட அறிவியல் தகவலை நான் பயிற்சி செய்யும் முறை, மாறி மாறி சூடான மற்றும் குளிர் சிகிச்சைகளைச் செய்வதாகும். சளி, காய்ச்சல் அல்லது பிற சுவாசக்குழாய் தொற்று தொடங்கியதை உணர்ந்தால், நான் குளிக்கச் செல்கிறேன். என் உள் வெப்பநிலை உயர்வை உணரும் வரை குழாயை என்னால் நிற்க முடிந்த அளவுக்கு சூடாக அமைத்து குளிக்கிறேன். நான் உணர்ந்தவற்றுடன் வெப்பநிலையை தொடர்புபடுத்தும் வரை எனது வெப்பநிலையை இரண்டு முறை சோதிப்பதன் மூலம் இந்த உயர்வைக் கண்டறியக் கற்றுக்கொண்டேன். உடல் வெப்பநிலையில் விரும்பிய சிறிய உயர்வு அடையும் போது, நான் ஒரு நிமிடம் குளிர்ச்சிக்கு மாறுகிறேன், முடிந்தவரை குளிராக. பின்னர் நான் இந்த செயல்முறையை ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை மீண்டும் செய்கிறேன், பின்னர் சுமார் அரை மணி நேரம் படுக்கையில் குதிக்கிறேன். வைரஸ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த எந்தவொரு ஊடுருவலையும் அதன் தடங்களில் நிறுத்த இது பொதுவாக போதுமானது. ஒவ்வொரு குளியல் அல்லது குளியலையும் குளிர்ச்சியுடன் முடிப்பது ஒரு சிறந்த தடுப்பு நடவடிக்கையாகும், மேலும் இது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தைத் தூண்டுகிறது.

ஒருபுறம் இருக்க, சளி தொடங்கிய உடனேயே கரியின் பயன்பாடு மற்றொரு நல்ல நடவடிக்கையாகும். கரி வைரஸ்களை பிணைக்கிறது. [106] இது அதிகப்படியான அழற்சி மத்தியஸ்தர்களை உறிஞ்சுவதன் மூலம் வீக்கத்தையும் குறைக்கிறது. [107] ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரில் ஒன்று முதல் இரண்டு டீஸ்பூன் செயல்படுத்தப்பட்ட கரி தூளை குடிக்கவும்.

தண்ணீர். மெதுவாகக் குடித்து, தொண்டையை மூட விடுங்கள். அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால், ஒவ்வொரு இரண்டு முதல் நான்கு மணி நேரத்திற்கும் இதை மீண்டும் செய்யலாம்.

தெய்வீக சக்தியில் நம்பிக்கை வையுங்கள்

ஆரோக்கியத்திற்கும் ஆன்மீகத்திற்கும் இடையிலான தொடர்பு சமீபத்தில்தான் வெளிச்சத்திற்கு வந்துள்ளது. மதம் அல்லது ஆன்மீகம் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் செயல்பாட்டை அதிகரிப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [108]

கரி வைரஸ்களை பிணைக்கிறது. இது அதிகப்படியான அழற்சி மத்தியஸ்தர்களை உறிஞ்சுவதன் மூலம் வீக்கத்தையும் குறைக்கிறது.

தெய்வீக சக்தியை நம்புவது சிறந்த மன ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கிறது, இது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை அதிகரிக்க உதவுகிறது. மனச்சோர்வு இயற்கையான கொலையாளி செயல்பாட்டைக் குறைப்பது மற்றும் லிம்போசைட் பெருக்கத்தை அடக்குவது ஆகியவற்றுடன் நம்பத்தகுந்த வகையில் தொடர்புடையது [109] இவை இரண்டும் ஒரு தொற்றுநோய்க்கு சிக்கலை ஏற்படுத்தக்கூடும். தனிமை மோசமான நோயெதிர்ப்பு மறுமொழிகளுடன் தொடர்புடையது. அதிக அளவு தனிமை மற்றும் ஒரு சிறிய சமூக வலைப்பின்னல் உள்ளவர்கள் மிகக் குறைந்த நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ளனர். தனிமை என்பது நோயெதிர்ப்புத் தடுப்பு ஹார்மோனான கார்டிசோலின் அதிகரிப்புடனும் தொடர்புடையது. [110] மனச்சோர்வு என்பது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை போதுமான அளவு அடக்கும் ஒரு காரணியாகும், இது குடிப்பழக்கத்துடன் சேர்க்கிறது, மேலும் இரண்டும் இயற்கை கொலையாளி செயல்பாட்டை மேலும் அடக்குகின்றன. [111]

கடவுளை நம்புவதன் நன்மைகளில் ஒன்று, பொதுவாக மன அழுத்தத்திற்கு காரணமான வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகள் இப்போது அவருடைய பிரச்சினைகளாக மாறிவிட்டன. மன அழுத்த

ஹார்மோன்களின் அதிகரிப்பு இயற்கையான கொலையாளி செல் செயல்பாடு மற்றும் IgA அளவுகளைக் குறைக்கிறது, இதன் விளைவாக சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வரும் உளவியல் அழுத்தத்துடன் அதிகரிக்கிறது. [113] நாம் நம்மை நாமே பிடித்துக் கொள்ளும் மன அழுத்தம் பொதுவாக நம்மை எரிச்சல் மற்றும் கோபத்திற்கு இட்டுச் செல்கிறது. ஐந்து நிமிட கோப அனுபவம் ஐந்து மணி நேரம் வரை IgA அளவைக் கணிசமாகக் குறைக்கும். [114] நகைச்சுவை உணர்வு இல்லாமை, அன்றாடப் பிரச்சினைகள் மற்றும் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளைப் பற்றி கவலைப்படுவது ஆகியவை IgA அளவைக் கணிசமாகக் குறைக்கும். [115]

தெய்வீக சக்தியை நம்புவது ஒருவரை மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்யும் வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்லும். மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்யும் தனிநபர்களைப் பற்றிய ஆய்வில், நண்பர்கள், உறவினர்கள், அண்டை வீட்டார் மற்றும் அவர்களது மனைவிக்கு ஆதரவளித்தவர்களின் இறப்பு கணிசமாகக் குறைக்கப்பட்டது. ஆதரவைப் பெறுவது இறப்பு விகிதத்தில் எந்த விளைவையும் ஏற்படுத்தவில்லை. [116] ஒரு ஆய்வில், குறைவாகத் தன்னார்வத் தொண்டு செய்தவர்களை விட அதிகமாகத் தன்னார்வத் தொண்டு செய்தவர்களுக்கு 63% குறைவான இறப்பு விகிதம் இருந்தது. மத சேவைகளில் வாராந்திர பங்கேற்பாளர்களிடையே கூட, எந்தவொரு தன்னார்வத் தொண்டும் இறப்பை 60% குறைத்தது. [117] "பெறுவதை விட கொடுப்பது மிகவும் பாக்கியம்" என்பதை நாம் எப்போதும் அறிந்திருக்கிறோம். அப்போஸ்தலர் 20:35

சுருக்கம்

- கோவிட் வைரஸுக்கு ஆளாகாமல் இருக்க சுகாதார முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- தேசிய அளவில் அத்தியாவசிய பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளுக்கு பற்றாக்குறை ஏற்பட்டால் தயாராக இருங்கள்.
- தடுப்பூசிகள் மற்றும் வைரஸ் தடுப்பு மருந்துகள் குறைவாகவே கிடைக்கலாம் மற்றும் குறைந்த செயல்திறன் கொண்டதாக இருக்கலாம். உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்யுங்கள்.
- சத்தான சமச்சீரான உணவை உண்ணுங்கள். ஏராளமான காய்கறிகள், பழங்கள், பீன்ஸ், கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும் முழு தானிய பொருட்கள் உட்பட பல்வேறு வகையான சத்தான உணவுகளை உண்ண மறக்காதீர்கள்.
- உப்பு, சர்க்கரை, ஆல்கஹால், கொழுப்பு மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்பைக் குறைக்கவும்.
- நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- திறந்த வெளியிலும் சூரிய ஒளியிலும் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- நிறைய ஓய்வெடுங்கள்.
- மேலும், எல்லா வகையிலும், உங்கள் பரலோகத் தகப்பனுடன் தொடர்பு கொள்ள திறந்திருங்கள்.
- *நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் எவ்வாறு இணைப்பது என்பது குறித்த கூடுதல் யோசனைகளுக்கு*

  வாழ்க்கை, "எனது அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமான கொள்கைகளை நான் எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியும்" என்ற தலைப்பிலான அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

குறிப்புகள்

[1] அஹோர்சு டி.கே., லின் சி.ஒய்., இமானி வி., சஃபாரி எம்.டி., பாக்பூர் ஏ.எச். கோவிட்-19 அளவுகோலின் பயம்: வளர்ச்சி மற்றும் ஆரம்ப சரிபார்ப்பு. இன்ட் ஜே மென்ட் ஹெல்த் அடிமை. 2020 மார்ச் 27:1-9. டோய்: 10.1007/s11469-020-00270-8. [2] https://covid19.who.int
[3] லூக்கா 21:10,11,21. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.
[4] வேலவன் டி.பி., மேயர் சி.ஜி. கோவிட்-19 தொற்றுநோய். டிராப் மெட் இன்ட் ஹெல்த். 2020 மார்ச்;25(3):278-280. doi: 10.1111/tmi.13383.
[5] குவான் டபிள்யூ, நி இசட், யூ எச், மற்றும் பலர் . சீனாவில் 2019 நாவல் கொரோனா வைரஸ் தொற்றின் மருத்துவ பண்புகள். medRxiv முன்பதிவானது பிப்ரவரி 9, 2020 அன்று ஆன்லைனில் வெளியிடப்பட்டது; https://doi.org/10.1101/2020.
6 கின்ஸ்பெர்க் HS. எலி நுரையீரலில் தொற்று அல்லாத இன்ஃப்ளுயன்ஸா வைரஸின் உருவாக்கம்: வைரஸ் இனோகுலத்தால் தொடங்கப்பட்ட விரிவான நுரையீரல் ஒருங்கிணைப்பைச் சார்ந்திருத்தல்.J Exp Med. 1954 டிசம்பர் 1;100(6):581-603.
[7] பாலாசி ஏ, டோய்வோலா எம், மற்றும் பலர். N95 சுவாசக் கருவிகள் வான்வழி வைரஸ்களுக்கு எதிராக 95% பாதுகாப்பை வழங்குகின்றனவா, மேலும் அறுவை சிகிச்சை முகமூடிகள் எவ்வளவு போதுமானவை? ஆம் ஜே இன்ஃபெக்ட் கண்ட்ரோல். 2006 மார்ச்;34(2):51-7.
[8] Vainshelboim B. கோவிட்-19 சகாப்தத்தில் முகமூடிகள்: ஒரு ஆரோக்கிய கருதுகோள். மருத்துவ கருதுகோள்கள். 2021 ஜனவரி;146:110411 . doi: 10.1016/j.mehy.2020.110411.
[9] நெல்சன் ஜே.டி. சிறைச்சாலைகள், நுண்ணுயிரிகள் மற்றும் மூன்று அடி தடை. என். இங்கிள் ஜே. மெட். 1996 செப்டம்பர் 19;335(12):885-6.
[10] க்ரோல் டிஎல், தாம்சன் டிஜே. யுனிவர்சல் இன்ஃப்ளுயன்ஸா நோய்த்தடுப்பு பிரச்சாரத்தைத் தொடர்ந்து ஒன்ராறியோவில் இன்ஃப்ளுயன்ஸாவின் நிகழ்வு. தடுப்பூசி. 2006 ஜூன் 12;24(24):5245-50.
[11] ஸ்காட்னர் ஏ. விளைவு அல்லது தற்செயல் நிகழ்வு? வைரஸ் தடுப்பூசிகளுக்குப் பிறகு ஆட்டோ இம்யூன் வெளிப்பாடுகளின் நிகழ்வு, நோய்க்கிருமி உருவாக்கம் மற்றும் முக்கியத்துவம். தடுப்பூசி. 2005 ஜூன் 10;23(30):3876-86.

12 கீயர் டி.ஏ, கீயர் எம்ஆர். ஹெபடைடிஸ் பி நோய்த்தடுப்புக்குப் பிறகு ஏற்படும் கடுமையான தன்னுடல் தாக்க பாதகமான நிகழ்வுகளின் வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. ஆட்டோ இம்யூனிட்டி. 2005 ஜூன்;38(4):295-301.

13 தடுப்பூசி. 2020 ஜனவரி 10;38(2):350-354. doi: 10.1016/j.vaccine.2019.10.005.

14 வைட், இஜி (1881, ஜனவரி 25). "புனிதப்படுத்துதல்." தி ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட்.

15 பாரி ஜே.எம்., தி கிரேட் இன்ஃப்ளூயன்ஸா: வரலாற்றில் மிகவும் கொடிய பிளேக்கின் காவியக் கதை. பெங்குயின் புக்ஸ், 2005.

16 வெள்ளை EG. குணப்படுத்தும் அமைச்சகம், பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன், 1942, ப.127.

17 இவாசாகி டி, நோசிமா டி. எலிகளில் முதன்மை இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸ் தொற்றுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு வழிமுறைகள். I. இன்டர்ஃபெரானின் பங்கு மற்றும் ஆன்டிபாடிகளை நடுநிலையாக்குதல் மற்றும் இன்டர்ஃபெரான் மற்றும் ஆன்டிபாடி உற்பத்தியின் தைமஸ் சார்பு. ஜே இம்யூனால். 1977 ஜனவரி;118(1):256-63.

18 கபே ஜே, பெர்கர்சன் ஓ, மற்றும் பலர். பல் மருத்துவ மனையில் நுண்ணுயிர் காற்று மாசுபாட்டில் அயனியாக்கத்தின் விளைவு. சுற்றுச்சூழல் ரெஸ். 1990 ஜூன்;52(1):99-106.

19 வைட், இஜி (1871, ஏப்ரல் 1). "வீட்டுக்குள் மரணம்." சுகாதார சீர்திருத்தவாதி.

20 ஹாப்டே ஆர்.ஏ., கேசன் ஜே.டபிள்யூ. தொற்றுநோய்க்கான திறந்தவெளி சிகிச்சை. ஏ.எம். ஜே. பொது சுகாதாரம். 2009 அக்டோபர்;99 சப்ளி 2(சப்ளி 2):எஸ் 236-42. டோய்: 10.2105/ஏ.ஜே.பி.எச்.2008.134627.

21 வெள்ளை EG. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செய்திகள், புத்தகம் இரண்டு. விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன், 1958, ப. 301.

22 வட்டானபே கே, மோமோஸ் எஃப், மற்றும் பலர். இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸ் புரதங்களுக்கும் வைரஸ் பெருக்கத்தைத் தடுக்கும் பைன் கூம்பு ஆன்டிடுமர் பொருளுக்கும் இடையிலான தொடர்பு. பயோகெம் பயோபிஸ் ரெஸ் கம்யூன். 1995 செப் 14;214(2):318- 23.

23 Wińska K, Mączka W, Łyczko J, Grabarczyk M, Czubaszek A, Szumny A. அத்தியாவசிய எண்ணெய்கள் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள்-கதையா அல்லது உண்மையான மாற்று? மூலக்கூறுகள். 2019 ஜூன் 5;24(11):2130.

24 Loizzo MR, Saab AM, Tundis R, Statti GA, Menichini F, Lampronti I, Gambari R, Cinatl J, Doerr HW. ஏழு லெபனான் இனங்களின் அத்தியாவசிய எண்ணெய்களின் பைட்டோகெமிக்கல் பகுப்பாய்வு மற்றும் இன் விட்ரோ வைரஸ் தடுப்பு நடவடிக்கைகள். இரசாயன பயோடைவர்ஸ். 2008 மார்ச்;5(3):461-70.

25 கிம் எச்.கே, ஜியோன் டபிள்யூ.கே, கோ பி.எஸ். சிட்ரஸ் ஜூனோஸிலிருந்து ஃபிளாவனோன் கிளைகோசைடுகள் மற்றும் அவற்றின் இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸ் எதிர்ப்பு செயல்பாடு. பிளாண்டா மெட். 2001 ஆகஸ்ட்;67(6):548-9.

26 மார்டின்ஸ் எல்சி, லடோர் எம்டோ ஆர், மற்றும் பலர். பிரேசிலின் சாவ் பாலோவில் நிமோனியா மற்றும் இன்ஃப்ளூயன்ஸா காரணமாக காற்று மாசுபாடு மற்றும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு வருகைகள். ரெவ் சவுட் பப்ளிகா. 2002 பிப்ரவரி;36(1):88-94.

27 பாஜ் இசட், மஜெவ்ஸ்கா இ, மற்றும் பலர். ஃபார்மால்டிஹைட், பீனால் மற்றும் கரிம குளோரோஹைட்ரோகார்பன்களுக்கு நீண்டகாலமாக வெளிப்படுவதால் மனிதர்களில் புற இரத்த அணுக்கள் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு மீது ஏற்படும் விளைவு. ஜே இன்வெஸ்டிக் அலர்கோல் கிளின் இம்யூனால். 1994 ஜூலை-ஆகஸ்ட்;4(4):186-91.

28 கிரே எம்.ஆர்., த்ராஷர் ஜே.டி., மற்றும் பலர். கலப்பு அச்சு மைக்கோடாக்சிகோசிஸ்: நீர் சேதமடைந்த கட்டிடங்களில் வெளிப்பட்டதைத் தொடர்ந்து மனிதர்களில் நோயெதிர்ப்பு மாற்றங்கள். ஆர்ச் என்விரோன் ஹெல்த். 2003 ஜூலை;58(7):410-20.

29 ஹெர்சி பி, ஹரன் ஜி, மற்றும் பலர். சூரிய ஒளியில் வெளிப்பட்ட பிறகு சாதாரண நபர்களில் டி செல் துணைக்குழுக்களின் மாற்றம் மற்றும் அடக்கி டி செல் செயல்பாட்டைத் தூண்டுதல். ஜே இம்யூனால். 1983 ஜூலை;131(1):171-4.

30 ஜிம்மர்மேன், எஸ். மற்றும் ரைட்டர், ஆர். 2019. மெலடோனின் மற்றும் மனித உடலின் ஒளியியல். மெலடோனின் ஆராய்ச்சி. 2, 1 (பிப்ரவரி 2019), 138-160.

31 மார்கஸ் பிஜ, ரோஜெக் ஜேஎம், செகெல்லிக் எம்ஜே. இன்ஃப்ளூயன்ஸா ஏ வைரஸ்களால் இன்டர்ஃபெரான் தூண்டல் மற்றும்/அல்லது உற்பத்தி மற்றும் அதன் அடக்குதல். ஜே விரோல். 2005 மார்ச்;79(5):2880-90.

32 ரிலே ஆர்.எல். இன்ஃப்ளூயன்ஸாவிலிருந்து பாதுகாப்பிற்காக புற ஊதா காற்று கிருமி நீக்கம். ஜான்ஸ் ஹாப்கின்ஸ் மெட் ஜே. 1977 ஜனவரி;140(1):25-7.

33 அக்பர் எம்.ஆர், விபோவோ ஏ, பிரனாட்டா ஆர், செட்டியாபுடியாவன் பி. குறைந்த சீரம் 25-ஹைட்ராக்ஸிவைட்டமின் டி (வைட்டமின் டி) அளவு கோவிட்-19, தீவிரம் மற்றும் இறப்புக்கு எளிதில் பாதிக்கப்படுவதோடு தொடர்புடையது: ஒரு முறையான மதிப்பாய்வு மற்றும் மெட்டா பகுப்பாய்வு. முன்னணி ஊட்டச்சத்து. 2021 மார்ச் 29 ; 8:660420 .

34 கார்க் ஜே.டி., லெபியுஷ் எம்., ரானன் எல். இளைஞர்களிடையே தொற்றுநோய் a(h1n1) இன்ஃப்ளூயன்ஸாவிற்கான ஆபத்து காரணியாக சிகரெட் புகைத்தல். N Engl J Med. 1982 அக்டோபர் 21;307(17):1042-6.

35 டோகூர் எம், போயட்ஜீவா என்ஜ, மற்றும் பலர். ஆண் ஃபிஷர்-344 எலிகளில் எத்தனால் மூலம் இயற்கையான கொலையாளி செல் சைட்டோலிடிக் செயல்பாட்டு ஒழுங்குமுறை காரணிகளின் ஹைபோதாலமிக் பீட்டா-எண்டோர்பின்-ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட வெளிப்பாட்டின் பண்பேற்றம். ஆல்கஹால் கிளின் எக்ஸ்ப் ரெஸ். 2004 ஆகஸ்ட்;28(8):1180-6.

36 நாயர் எம்.பி., க்ரோன்ஃபோல் இசட்ஏ, ஸ்வார்ட்ஸ் எஸ்.ஏ மனித லிம்போசைட்டுகளின் சைட்டோடாக்ஸிக் செயல்பாடுகளில் ஆல்கஹால் மற்றும் நிக்கோடினின் விளைவுகள். கிளின் இம்யூனோல் இம்யூனோபத்தோல். 1990 மார்ச்;54(3):395-409.

37 லாமாஸ் ஓ, மார்டினெஸ் ஜேஏ, மார்டி ஏ. அதிக எடை கொண்ட (சிற்றுண்டிச்சாலை) எலிகளில் ஆற்றல் கட்டுப்பாடு பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு மறுமொழியை மீட்டெடுக்கிறது. ஜே நியூட்ர் பயோகெம். 2004 ஜூலை;15(7):418-25.

38 ஷிபோலெட் ஓ, ஆல்பர் ஆர், மற்றும் பலர். கலோரிக் கட்டுப்பாடு மூலம் பரிசோதனை பெருங்குடல் அழற்சியின் இம்யூனோமோடுலேஷன்: Nk1.1+ T செல்களின் பங்கு. கிளின் இம்யூனால். 2002 அக்டோபர்;105(1):48-56.

39 வெய்ன்ட்ருச் ஆர், டெவன்ஸ் பிஹெச், மற்றும் பலர். எலிகளில் இயற்கையான கொலையாளி செல் செயல்பாட்டில் உணவு கட்டுப்பாடு மற்றும் வயதானதன் தாக்கம். ஜே இம்யூனால். 1983 பிப்ரவரி;130(2):993-6.

40 செங் சி.டபிள்யூ, ஆடம்ஸ் ஜிபி, பெரின் எல், வெய் எம், சோவ் எக்ஸ், லாம் பிஎஸ், டா சாக்கோ எஸ், மிரிசோலா எம், க்வின் டிஐ, டோர்ஃப் டிபி, கோப்சிக் ஜேஜே, லாங்கோ விடி. நீடித்த உண்ணாவிரதம் ஹெமாட்டோபாய்டிக்-ஸ்டெம்-செல் அடிப்படையிலான மீளுருவாக்கம் மற்றும் தலைகீழ் நோயெதிர்ப்புத் தடுப்பு ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்க IGF-1/PKA ஐக் குறைக்கிறது. செல் ஸ்டெம் செல். 2014 ஜூன் 5;14(6):810-23.

41 கிரிமால்டி எஸ், பாஸ்குவாலி இ, பார்படானோ எல், லிசி ஏ, சாண்டோரோ என், செராஃபினோ ஏ, போஸி டி. 50 ஹெர்ட்ஸ் மின்காந்த புலத்திற்கு வெளிப்பாடு மறைந்திருக்கும் மனித லிம்பாய்டு செல்களில் எப்ஸ்டீன்-பார் வைரஸ் மரபணுவை செயல்படுத்துவதைத் தூண்டுகிறது. ஜே என்விரோன் பாத்தோல் டாக்ஸிகால் ஓன்கோல். 1997;16(2-3):205-7.

42 வான் நீடர்ஹவுசர் என், டுக்ரே ஏ, ஜீலின்ஸ்கி ஜே, முர்பாக் எம், மெவிசென் எம். SH-SY5Y செல்களில் நரம்பியல் வேறுபாடு மற்றும் மைட்டோகாண்ட்ரியல் செயல்பாட்டில் கதிரியக்க அதிர்வெண் மின்காந்த புல வெளிப்பாட்டின் விளைவுகள். டாக்ஸிகால் இன் விட்ரோ. 2019 டிசம்பர்;61:104609 .

43 சாவர்ட் ஜே, லாரோச் எல், மற்றும் பலர். நாள்பட்ட தூக்கமின்மை மற்றும் நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடு. சைக்கோசம் மெட். 2003 மார்ச்-ஏப்ரல்;65(2):211-21.

44 பிரவுன் ஆர், பாங் ஜி, மற்றும் பலர். தூக்கக் கலக்கத்தைத் தொடர்ந்து சுவாசக் குழாயில் இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸ் தொற்றுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அடக்குதல். ரெக் இம்யூனால். 1989 செப்-அக்டோபர்;2(5):321-5.

45 டேவிட்சன் ஆர்.ஜே., கபாட்-ஜின் ஜே., மற்றும் பலர். மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மற்றும் மனநிறைவு தியானத்தால் ஏற்படும் நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடு. சைக்கோசம் மெட். 2003 ஜூலை-ஆகஸ்ட்;65(4):564-70.

46 ஃபிளாக் ஈ.டபிள்யூ, கோட்ஸ் ஆர்.ஜே., மற்றும் பலர். மனிதர்களில் பிளாஸ்மா மொத்த குளுதாதயோனின் அளவு மற்றும் மக்கள்தொகை மற்றும் சுகாதாரம் தொடர்பான காரணிகளுடன் அதன் தொடர்பு. பிரதர் ஜே நியூட்ர். 1993 நவம்பர்;70(3):797-808.

47 சாலிஸ் ஆர், யங் டிஆர், டார்டோஃப் எஸ்ஒய், சாலிஸ் ஜேஎஃப், சால் ஜே, லி கியூ, ஸ்மித் ஜிஎன், கோஹன் டிஏ. உடல் செயலற்ற தன்மை கடுமையான கோவிட்-19 விளைவுகளுக்கு அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையது: 48 440 வயதுவந்த நோயாளிகளில் ஒரு ஆய்வு. பிஆர் ஜே ஸ்போர்ட்ஸ் மெட். 2021 ஏப்ரல் 13:bjsports -2021-104080.

48 நீமன் டிசி. உடற்பயிற்சி நோயெதிர்ப்பு: நடைமுறை பயன்பாடுகள். இன்ட் ஜே ஸ்போர்ட்ஸ் மெட். 1997 மார்ச்;18 சப்ளிமெண்ட் 1:எஸ் 91-100.

49 டேவிஸ் ஜே.எம்., மர்பி ஈ.ஏ., மற்றும் பலர். மிதமான உடற்பயிற்சி மற்றும் ஓட்ஸ் பீட்டா-குளுக்கனின் உள்ளார்ந்த நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடு மற்றும் சுவாச தொற்றுக்கு எளிதில் பாதிக்கப்படுவதற்கான விளைவுகள். ஆம் ஜே பிசியோல் ரெகுல் இன்டெக்ர் காம்ப் பிசியோல். 2004 பிப்ரவரி;286(2):ஆர் 366-72.

50 வெள்ளை EG. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செய்திகள், புத்தகம் இரண்டு. விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன், 1958, ப. 471.

51 கிம் YH, பேக் SS, மற்றும் பலர். முழங்காலில் உள்-மூட்டு மற்றும் தோல் வெப்பநிலையில் குளிர்ந்த காற்றைப் பயன்படுத்துவதன் விளைவு. யோன்செய் மெட் ஜே. 2002 அக்டோபர்;43(5):621-6.

52 டானென் எச்.ஏ., டுச்சார்ம் எம்பி. குளிர்ந்த நீரில் மூழ்குவதற்கு மனித கைகால்களின் உடலியல் பதில்கள். ஆர்க்டிக் மெட் ரெஸ். 1991; 50 துணை 6:115-21

53 வெள்ளை EG. குழந்தை வழிகாட்டுதல். தெற்கு பதிப்பக சங்கம், 1954. பக். 425.

54 மேக்ஹோஸ் எம், பெப்பர் இ, மற்றும் பலர். உள்ளிழுக்கும் அளவின் மீது ஆடைகளின் விளைவு. பயோஃபீட்பேக் சுய ஒழுங்குமுறை. 1991 செப்;16(3):261-5.

[55] லியுங் கே.எச்., ஐபி எம்.எம். எலி மண்ணீரல் இயற்கை கொலையாளி செல்கள் மற்றும் புரோஸ்டாக்லாண்டின் ஈ தொகுப்பு ஆகியவற்றில் உணவு பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு மற்றும் 7,12-டைமெதில்பென்ஸ்(ஏ)-ஆந்த்ராசீனின் விளைவு. புற்றுநோய் இம்யூனோல் இம்யூனோதர். 1986;21(2):161-3. [56] டுவே ஏ.கே., ஃபிட்ச் எம், ஆஸ்ட்வால்ட் ஆர். கொழுப்பு ஊட்டப்பட்ட கினிப் பன்றிகளில் மனச்சோர்வடைந்த இயற்கை கொலையாளி மற்றும் லெக்டின்-தூண்டப்பட்ட செல்-மத்தியஸ்த சைட்டோடாக்ஸிசிட்டி. ஜே நேட்ல் கேன்சர் இன்ஸ்ட். 1984 பிப்ரவரி;72(2):333-8.

[57] பைலேவல்ட் எம், பாங் ஜிடி, மற்றும் பலர். மீன் எண்ணெய் உணவளிப்பது லிம்போசைட் பெருக்கத்தை அதிகரிக்கிறது, ஆனால் இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸால் ஏற்படும் சவாலைத் தொடர்ந்து எலிகளில் வைரஸ்-குறிப்பிட்ட டி லிம்போசைட் சைட்டோடாக்சிசிட்டியை பாதிக்கிறது. கிளின் எக்ஸ்ப் இம்யூனால். 2000 பிப்ரவரி;119(2):287-92.

[58] பெல் ஆர்.சி., கோலெம்போஸ்கி கே.ஏ., டைட்டர்ட் ஆர்.ஆர்., கேம்பல் டி.சி.. குறைந்த கேசீன் உணவை நீண்ட காலமாக உட்கொள்வது F344 எலிகளில் அதிக உறவினர் NK செல் சைட்டோடாக்ஸிக் செயல்பாட்டுடன் தொடர்புடையது. நியூட்ர் புற்றுநோய். 1994;22(2):151-62.

[59] நட்டர் ஆர்.எல்., கிரிட்லி டி.எஸ்., மற்றும் பலர். புரதம், கொழுப்பு மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டின் பல்வேறு மூலங்களை உண்ணும் எலிகளில் இடமாற்றம் செய்யக்கூடிய பெருங்குடல் கட்டியின் மாற்றம் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு மறுமொழிகள். புற்றுநோய் லெட். 1983 பிப்ரவரி;18(1):49-62.

[60] கிஜாக். இ.; ஃபவுஸ்ட் ஜி; ஸ்டெய்ன்மேன் ஆர்.ஆர்; இரத்த சர்க்கரை அளவிற்கும் லுகோசைடிக் பாகசைடோசிஸுக்கும் உள்ள உறவு; தெற்கு கலிபோர்னியா பல் மருத்துவ சங்கம் 1964; 32(9):349-351.

[61] Jobin K, Stumpf NE, Schwab S, Eichler M, Neubert P, Rauh M, Adamowski M, Babyak O, Hinze D, Sivalingam S, Weisheit C, Hochheiser K, Schmidt SV, Meissner M, Garbi N, Abdullah, Z, Wenzel U, Wenzlants. அதிக உப்பு உணவு, ஹார்மோன் இடையூறு மூலம் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு நியூட்ரோபில் பதில்களை சமரசம் செய்கிறது. Sci Transl Med. 2020 மார்ச் 25;12(536):eaay 3850.

[62] லி சி, பாய் எக்ஸ், வாங் எஸ், மற்றும் பலர். குறைந்த புரத உணவு மூலம் NKT செல்களின் நோயெதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் கட்டி மெட்டாஸ்டாசிஸில் அடக்கும் விளைவு. செல் இம்யூனால். 2004 செப்-அக்;231(1-2):96-102.

[63] ரூஃபர் சிஇ, குல்லிங் எஸ்இ. ஐசோஃப்ளேவோன்கள் மற்றும் அவற்றின் முக்கிய வளர்சிதை மாற்றங்களின் ஆக்ஸிஜனேற்ற செயல்பாடு வெவ்வேறு இன் விட்ரோ மதிப்பீடுகளைப் பயன்படுத்தி. ஜே அக்ரிக் ஃபுட் கெம். 2006 ஏப்ரல் 19;54(8):2926-31.

[64] Gaisbauer M, Langosch A. மூல உணவு மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி. Fortschr மெட். 1990 ஜூன் 10;108(17):338-40.

[65] ரௌமா ஏ.எல், டோரோனென் ஆர், மற்றும் பலர். கடுமையான சமைக்கப்படாத சைவ உணவை நீண்டகாலமாகப் பின்பற்றுபவர்களில் ஆக்ஸிஜனேற்ற நிலை. ஆம் ஜே கிளின் நியூட்ர். 1995 டிசம்பர்;62(6):1221-7.

[66] மால்டர் எம், ஷ்ரைவர் ஜி, ஜல்பர் யு. சைவ மற்றும் சர்வவல்லமையுள்ள ஆண்களின் இயற்கை கொலையாளி செல்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் பிற இரத்தக் கூறுகள். நியூட்ர் புற்றுநோய். 1989;12(3):271-8.

[67] பட்லேண்ட் பி.கே., ஃபெஹிலி ஏ.எம்., எல்வுட் பிசி. 2512 நடுத்தர வயது ஆண்களின் உணவுமுறை, நுரையீரல் செயல்பாடு மற்றும் நுரையீரல் செயல்பாடு குறைதல். தோராக்ஸ். 2000 பிப்ரவரி;55(2):102-8.

[68] ஹமாசு ஒய், யாசுய் எச், மற்றும் பலர். சீன சீமைமாதுளம்பழம் (சூடோசைடோனியா சினென்சிஸ் ஷ்னீட்.), சீமைமாதுளம்பழம் (சைடோனியா ஒப்லாங்கா மில்.), மற்றும் ஆப்பிள் (மாலஸ் டொமெஸ்டிகா மில்.) பழங்களின் பீனாலிக் சுயவிவரம், ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்பு மற்றும் இன்ஃப்ளூயன்ஸா எதிர்ப்பு வைரஸ் செயல்பாடு. ஜே அக்ரிக் ஃபுட் கெமி. 2005 பிப்ரவரி 23;53(4):928-34. தொடர்புடைய கட்டுரைகள், இணைப்புகள்

[69] குமார் பி, சர்மா எஸ், கன்னா எம், ராஜ் எச்ஜி. பரிசோதனை இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸ் தொற்றில் லிப்பிட் பெராக்சிடேஷன் மற்றும் நுரையீரல் உருவ அமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்களில் குவெர்செடினின் விளைவு. இன்ட் ஜே எக்ஸ்ப் பாத்தோல். 2003 ஜூன்;84(3):127-33.

[70] ஜோஸ்லிங் பி. பூண்டு சப்ளிமெண்ட் மூலம் ஜலதோஷத்தைத் தடுத்தல்: இரட்டை குருட்டு, மருந்துப்போலி கட்டுப்படுத்தப்பட்ட கணக்கெடுப்பு. அட்வ. தெர். 2001 ஜூலை-ஆகஸ்ட்;18(4):189-93.

[71] ஃபெரெல் வி, ஆர்ச்போல்ட் இஇ, செர்ன் எச்எம். இயற்கை வைத்திய கலைக்களஞ்சியம். 2004.

[72] பலாமாரா ஏடி, நென்சியோனி எல், மற்றும் பலர். ரெஸ்வெராட்ரோல் மூலம் இன்ஃப்ளூயன்ஸா ஏ வைரஸ் பிரதிபலிப்பைத் தடுப்பது. ஜே இன்ஃபெக்ட் டிஸ். 2005 மே 15;191(10):1719-29.

[73] சக்சேனா கியூபி, சக்சேனா ஆர்கே, அட்லர் டபிள்யூஹெச். பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்து வைட்டமின்களின் பாதி அளவுகளைக் கொண்ட உணவை உண்பதன் விளைவு எலி மண்ணீரல் செல்களில் சைட்டோடாக்ஸிக் செயல்பாட்டின் இயற்கையான மற்றும் தூண்டக்கூடிய அளவுகளில் ஏற்படும். நோயெதிர்ப்பு. 1984 மே;52(1):41-8.

[74] டாசன் எச்டி, லி என்க்யூ, மற்றும் பலர். நாள்பட்ட விளிம்பு வைட்டமின் ஏ நிலை வயதான லூயிஸ் எலிகளில் இயற்கையான கொலையாளி செல் எண்ணிக்கை மற்றும் செயல்பாட்டைக் குறைக்கிறது. ஜே நியூட்ர். 1999 ஆகஸ்ட்;129(8):1510-7.

[75] கங்கோபாத்யாய் NN, மோல்டோவியனு Z, ஸ்டீபன்சன் CB. வைட்டமின் A குறைபாடு BALB/c எலிகளில் இன்ஃப்ளூயன்ஸா A நோய்த்தொற்றின் போது இம்யூனோகுளோபுலின் A உற்பத்தி மற்றும் போக்குவரத்தில் வேறுபட்ட விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. J Nutr. 1996 டிசம்பர்;126(12):2960-7.

[76] ஹான் எஸ்.என்., மெய்டானி எம்., மற்றும் பலர். இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸ் தொற்றுக்கு நீண்டகால உணவு ஆக்ஸிஜனேற்ற சப்ளிமெண்டின் விளைவு. ஜே ஜெரோன்டோல் எ பயோல் சை மெட் சை. 2000 அக்டோபர்;55(10):பி 496-503.

[77] கங்குலி ஆர், பார்க் ஜே. வயதான எலிகளில் இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸ் தொற்றுக்கு எதிரான நோயெதிர்ப்புத் தூண்டுதல் முகவர்கள். ஒவ்வாமை இம்முனோல் (லீப்ஸ்). 1988;34(4):239-47.

[78] கோர்டன் எச்.சி., ஜார்விஸ் கே. வைரஸ் தூண்டப்பட்ட சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் அறிகுறிகளைத் தடுப்பதிலும் நிவாரணம் அளிப்பதிலும் வைட்டமின் சியின் செயல்திறன். ஜே கையாளுதல் பிசியோல் தெர். 1999 அக்டோபர்;22(8):530-3. தொடர்புடைய கட்டுரைகள், இணைப்புகள் [79] டான்ட்சேவா எல்பி, ஸ்டோவா இஎஸ், மற்றும் பலர். சோதனை இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸ் தொற்று மீது வைட்டமின் ஈ மற்றும் வைட்டமின் சி கலவையின் விளைவு. முறைகள் எக்ஸ்ப் கிளின் பார்மகோலைக் கண்டறியவும். 2003 மே;25(4):259-64.

[80] கிம் ஒய்ஜ, ஹாயெக் எம், மற்றும் பலர். கடுமையான ஃபோலேட் குறைபாடு எலிகளில் இயற்கையான கொலையாளி செல்-மத்தியஸ்த சைட்டோடாக்சிசிட்டியை பாதிக்கிறது. ஜே நியூட்ர். 2002 ஜூன்;132(6):1361-7.

[81] ட்ரோயன் ஏஎம், மிட்செல் பி, மற்றும் பலர். பிளாஸ்மாவில் வளர்சிதை மாற்றமடையாத ஃபோலிக் அமிலம் மாதவிடாய் நின்ற பெண்களிடையே இயற்கையான கொலையாளி செல் சைட்டோடாக்சிசிட்டி குறைவதோடு தொடர்புடையது. ஜே நியூட்ர். 2006 ஜனவரி;136(1):189-94.

[82] பெட்ரி எச்.டி., கிளாசென் எல்.டபிள்யூ, மற்றும் பலர். செலினியம் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி: 2. முரைன் சைட்டோடாக்ஸிக் டி-லிம்போசைட்டின் மேம்பாடு மற்றும் விவோவில் இயற்கையான கொலையாளி செல் சைட்டோடாக்ஸிசிட்டி. ஜே லுகோக் பயோல். 1989 மார்ச்;45(3):215-20.

[83] லியு கியூ, ஜாவோ எக்ஸ், மா ஜே, மு ஒய், வாங் ஒய், யாங் எஸ், வு ஒய், வு எஃப், சோ ஒய். சில வைரஸ்களின் உயிரியல் விளைவுகளில் செலினியம் (சே) முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது: கோவிட்-19க்கான தாக்கங்கள். சுற்றுச்சூழல் ரெஸ். 2021 மார்ச் 7;196:110984 .

[84] ஜாங் ஜே, டெய்லர் ஈ.டபிள்யூ, பென்னட் கே, சாத் ஆர், ரேமன் எம்.பி. பிராந்திய செலினியம் நிலைக்கும் சீனாவில் கோவிட்-19 வழக்குகளின் அறிக்கையிடப்பட்ட விளைவுக்கும் இடையிலான தொடர்பு. ஆம் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2020 ஜூன் 1;111(6):1297-1299.

[85] மொகதாம் ஏ, ஹெல்லர் ஆர்ஏ, சன் கியூ, சீலிக் ஜே, செர்கெசோவ் ஏ, சீபர்ட் எல், ஹேக்லர் ஜே, சீமன் பி, டீக்மேன் ஜே, பில்ஸ் எம், பச்மேன் எம், மினிச் டபிள்யூபி, ஸ்கோம்பர்க் எல். செலினியம் குறைபாடு கோவிட்-19 இலிருந்து இறப்பு அபாயத்துடன் தொடர்புடையது. ஊட்டச்சத்துக்கள். 2020; 12(7):2098.

[86] பெக் எம்.ஏ., நெல்சன் எச்.கே., மற்றும் பலர். செலினியம் குறைபாடு இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸ் தொற்றின் நோயியலை அதிகரிக்கிறது. FASEB J. 2001 ஜூன்;15(8):1481-3.

[87] ரவாக்லியா ஜி, ஃபோர்டி பி, மற்றும் பலர். 90 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆரோக்கியமான சுதந்திரமாக வாழும் நபர்களில் இயற்கையான கொலையாளி செல் நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டில் நுண்ணூட்டச்சத்து நிலையின் விளைவு. ஆம் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2000 பிப்ரவரி;71(2):590-8.

[88] Vogel-González M, Talló-Parra M, Herrera-Fernández V, Pérez-Vilaró G, Chillón M, Nogues X, Gómez-Zorrilla S, López-Montesinos I, Arnau-Barrés I, Sorli-P Horcál-Gorca, N, Pascual J, Díez J, Vicente R, Güerri-Fernández R. SARS-CoV-2 நோய்த்தொற்றில் மோசமான மருத்துவ விளைவுகளுடன் அட்மிஷன் அசோசியேட்ஸில் குறைந்த ஜிங்க் அளவுகள். ஊட்டச்சத்துக்கள். 2021 பிப்ரவரி 9;13(2):562.

[89] கொல்லர் எல்டி, முல்ஹெர்ன் எஸ்ஏ, மற்றும் பலர். தாமிரக் குறைபாடுள்ள உணவை உண்ணும் எலிகளில் நோயெதிர்ப்பு செயலிழப்பு. ஆம் ஜே கிளின் நியூட்ர். 1987 மே;45(5):997-1006.

[90] வெக்லிக்கி WB, பிலிப்ஸ் TM, மற்றும் பலர். மெக்னீசியம் குறைபாடு அழற்சி சைட்டோகைன்கள் மற்றும் எண்டோதெலின் சுழற்சியின் அளவை அதிகரிக்கிறது. மோல் செல் பயோகெம். 1992 மார்ச் 25;110(2):169-73.

[91] சான் எம்.எம். கர்குமின், ஒரு பைட்டோ கெமிக்கல் மூலம் கட்டி நெக்ரோசிஸ் காரணியைத் தடுப்பது. பயோகெம் பார்மகோல். 1995 மே 26;49(11):1551-6.

[92] பிஸ்வாஸ் எஸ்.கே., மெக்லூர் டி, மற்றும் பலர். குர்குமின் குளுதாதயோன் உயிரியல் தொகுப்பைத் தூண்டுகிறது மற்றும் ஆல்வியோலர் எபிதீலியல் செல்களில் NF-kappaB செயல்படுத்தல் மற்றும் இன்டர்லூகின்-8 வெளியீட்டைத் தடுக்கிறது: ஃப்ரீ ரேடிக்கல் ஸ்கேவெஞ்சிங் செயல்பாட்டின் வழிமுறை. ஆன்டிஆக்சிட் ரெடாக்ஸ் சிக்னல். 2005 ஜனவரி-பிப்ரவரி;7(1-2):32-41.

[93] ஜகே-ரோன்ஸ் இசட், வர்சனோ என், ஸ்லோட்னிக் எம், மேனர் ஓ, ரெஜெவ் எல், ஷ்லெசிங்கர் எம், மம்குவோக்லு எம். இன்ஃப்ளூயன்ஸா பி பனாமா வெடிப்பின் போது எல்டர்பெர்ரி சாறு (சாம்புகஸ் நிக்ரா எல்) மூலம் இன்ஃப்ளூயன்ஸா வைரஸின் பல வகைகளைத் தடுப்பது மற்றும்

அறிகுறிகளைக் குறைத்தல். ஜே ஆல்டர்ன் காம்ப்ளிமெண்ட் மெட். 1995 குளிர்காலம்;1(4):361-9.
[94] சென் சி, ஜுக்கர்மேன் டிஎம், பிராண்ட்லி எஸ், ஷார்ப் எம், சைல்ட்ரெஸ் கே, ஹோய்சிக் இ, பெண்டில்டன் ஏஆர். சாம்புகஸ் நிக்ரா சாறுகள் நகலெடுக்கும் போது ஆரம்ப கட்டத்தில் தொற்று மூச்சுக்குழாய் அழற்சி வைரஸைத் தடுக்கின்றன. பிஎம்சி வெட் ரெஸ். 2014 ஜனவரி 16;10:24 . doi: 10.1186/1746-6148-10-24. PMID: 24433341; PMCID: PMC3899428.
[95] ஜாங் பி, லியு எக்ஸ், லியு எச், வாங் டபிள்யூ, லியு எக்ஸ், லி எக்ஸ், வு எக்ஸ். அஸ்ட்ராகலஸ் பாலிசாக்கரைடுகள் வைரஸ் பிரதிபலிப்பைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் பறவை தொற்று மூச்சுக்குழாய் அழற்சி வைரஸ் தொற்றைத் தடுக்கின்றன. மைக்ரோப் பேத்தாக். 2018 ஜனவரி;114:124 -128. doi: 10.1016/j.micpath.2017.11.026.
[96] பு ஜேஒய், ஹீ எல், வு எஸ்ஒய், ஜாங் பி, ஹுவாங் எக்ஸ். (லைகோரைஸில் உள்ள ட்ரைடர்பெனாய்டுகளின் வைரஸ் எதிர்ப்பு ஆராய்ச்சி) . பிங் டு தூ பாவோ. 2013 நவம்பர்;29(6):673-9.
[97] ஹான் ஆர், வு டபிள்யூக்யூ, வு எக்ஸ்பி, லியு சிஒய். அஸ்ட்ராகாலி காம்பிளானாட்டி விதைகளிலிருந்து மொத்த ஃபிளாவனாய்டுகளின் இயற்கை கொலையாளி செல் செயல்பாட்டில் ஏற்படும் விளைவு. ஜே எத்னோஃபார்மகோல். 2015 செப் 15;173:157 -65.
[98] லாவ் கேஎம், லீ கேஎம், கூன் சிஎம், சியுங் சிஎஸ், லாவ் சிபி, ஹோ எச்எம், லீ எம்ஒய், ஆவ் எஸ்டபிள்யூ, செங் சிஎச், லாவ் சிபி, சுய் எஸ்கே, வான் டிசி, வேய் எம்எம், வோங் கேபி, வோங் சிகே, லாம் சிடபிள்யூ, லியுங் பிசி, ஃபங் கேபி. ஹவுட்டுய்னியா கோர்டேட்டாவின் இம்யூனோமோடுலேட்டரி மற்றும் SARS எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகள். ஜே எத்னோஃபார்மகோல். 2008 ஜூன் 19;118(1):79-85.
[99] சென் சிஜே, மைக்கேலிஸ் எம், ஹ்சு எச்கே, சாய் சிசி, யாங் கேடி, வு ஒய்சி, சினட்ல் ஜே ஜூனியர், டோயர் எச்டபிள்யூ. டூனா சினென்சிஸ் ரோம் மென்மையான இலை சாறு SARS கொரோனா வைரஸ் நகலெடுப்பைத் தடுக்கிறது. ஜே எத்னோஃபார்மகோல். 2008 அக்டோபர் 30;120(1):108-11.
[100] கான் எக்ஸ்ஹெச், ஜாங் எல், மற்றும் பலர். எக்கினேசியா நீரில் கரையக்கூடிய சாறுகளால் ஒற்றை செல் மட்டத்தில் மனித புற இரத்த NK செல்களை செயல்படுத்துவதற்கான வழிமுறை: லிம்போசைட்-இலக்கு இணைப்புகள் மற்றும் கொலையாளி செல்களை ஆட்சேர்ப்பு செய்தல் மற்றும் சிதைவுக்கான நிரலாக்கத்தை செயல்படுத்துதல். இன்ட் இம்யூனோஃபார்மகோல். 2003 ஜூன்;3(6):811-24.
[101] ஆதியாகமம் 1:29; 3:18 (NIV).
[102] யாத்திராகமம் 15:26.
[103] மென்டெஸ் ஜே. வயதானவர்களில் வாய்வழி நீரேற்றம் : நீரிழப்பைத் தடுப்பது, அங்கீகரிப்பது மற்றும் சிகிச்சையளிப்பதில் அதிக விழிப்புணர்வு தேவை. ஆம் ஜே நர்ஸ். 2006 ஜூன்;106(6):40-9; வினாடி வினா 50.
[104] வெள்ளை EG. குணப்படுத்தும் அமைச்சகம், பசிபிக் பத்திரிகை வெளியீட்டு சங்கம், 1942, ப. 276
[105] பிரென்னர் ஐ.கே., காஸ்டெல்லானி ஜே.டபிள்யூ., மற்றும் பலர். குளிர் வெளிப்பாட்டின் போது மனிதர்களில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மாற்றங்கள்: முன் வெப்பமாக்கல் மற்றும் உடற்பயிற்சியின் விளைவுகள். ஜே. அப்ல் பிசியோல். 1999 ஆகஸ்ட்;87(2):699-710.
[106] கிளார்க் கே.ஜே., சார் ஏபி, மற்றும் பலர். போவின் ரோட்டா வைரஸ் மற்றும் போவின் கொரோனா வைரஸை உறிஞ்சுவதற்கு களிமண், களிமண் தாதுக்கள் மற்றும் கரியைப் பயன்படுத்துவது குறித்த இன் விட்ரோ ஆய்வுகள். வெட் மைக்ரோபயோல். 1998 அக்டோபர்;63(2-4):137-46.
[107] ஹோவெல் சிஏ, சாண்டமேன் எஸ்ஆர், பிலிப்ஸ் ஜிஜே, மிகலோவ்ஸ்கி எஸ்வி, டென்னிசன் எஸ்ஆர், ராவ்லின்சன் ஏபி, கோசின்சென்கோ ஓபி. அழற்சி சைட்டோகைன்களுக்கு பயனுள்ள ஹீமோஅட்ஸார்பென்ட்களாக நானோபோரஸ் செயல்படுத்தப்பட்ட கார்பன் மணிகள் மற்றும் மோனோலிதிக் நெடுவரிசைகள். இன்ட் ஜே ஆர்டிஃப் ஆர்கன்ஸ். 2013 அக்டோபர் 3;36(9):624-32.
[108] சீமான் டி.இ., டுபின் எல்.எஃப்., சீமான் எம். மதம்/ஆன்மீகம் மற்றும் ஆரோக்கியம். உயிரியல் பாதைகளுக்கான ஆதாரங்களின் விமர்சன மதிப்பாய்வு. ஆம் சைக்கால். 2003 ஜனவரி;58(1):53-63.
[109] இர்வின் எம். மனச்சோர்வின் நோயெதிர்ப்பு தொடர்புகள். அட்வ் எக்ஸ்ப் மெட் பயோல். 1999;461:1 -24.
[110] பிரஸ்மேன் எஸ்டி, கோஹன் எஸ், மற்றும் பலர். கல்லூரி புதிய மாணவர்களில் இன்ஃப்ளுயன்ஸா தடுப்பூசிக்கு தனிமை, சமூக வலைப்பின்னல் அளவு மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி. ஹெல்த் சைக்கோல். 2005 மே;24(3):297-306.
[111] இர்வின் எம், கால்டுவெல் சி, மற்றும் பலர். பெரிய மனச்சோர்வுக் கோளாறு, குடிப்பழக்கம் மற்றும் குறைக்கப்பட்ட இயற்கை கொலையாளி செல் சைட்டோடாக்சிசிட்டி. மனச்சோர்வு அறிகுறிகளின் தீவிரத்தன்மை மற்றும் மது அருந்துதலின் பங்கு. ஆர்ச் ஜெனரல் சைக்கியாட்ரி. 1990 ஆகஸ்ட்;47(8):713-9.
[112] கெல்லி ஜி.எஸ். மன அழுத்தத்திற்கு ஏற்ப உதவ ஊட்டச்சத்து மற்றும் தாவரவியல் தலையீடுகள். ஆல்டர்ன் மெட் ரெவ். 1999 ஆகஸ்ட்;4(4):249-65. இணைப்புகள்
[113] கோஹன் எஸ், டைரெல் டிஏ, ஸ்மித் ஏபி. உளவியல் மன அழுத்தம் மற்றும் ஜலதோஷத்திற்கு ஆளாகும் தன்மை. என் இங்கிள் ஜே மெட். 1991 ஆகஸ்ட் 29;325(9):606-12.
[114] ரெய்ன் ஜி, அட்கின்சன் எம், மெக்ராட்டி ஆர். இரக்கம் மற்றும் கோபத்தின் உடலியல் மற்றும் உளவியல் விளைவுகள். ஜே அட்வ் மெட் 1995;8:87 -105.
[115] மார்ட்டின் ஆர்.ஏ., டாபின் ஜே.பி. நகைச்சுவை உணர்வு, தொந்தரவுகள் மற்றும் இம்யூனோகுளோபுலின் ஏ: நகைச்சுவையின் மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் விளைவுக்கான சான்றுகள். இன்ட் ஜே சைக்கியாட்ரி மெட் 1988;18:93 -105.
[116] பிரவுன் எஸ்.எல்., நெஸ்ஸி ஆர்.எம்., மற்றும் பலர். சமூக ஆதரவை வழங்குவது அதைப் பெறுவதை விட அதிக நன்மை பயக்கும்: இறப்பு பற்றிய ஒரு வருங்கால ஆய்வின் முடிவுகள். சைக்கோல் சயின்ஸ். 2003 ஜூலை;14(4):320-7.
[117] லஸ்கின் எஃப். இருதய மற்றும் நுரையீரல் நோய்களை மையமாகக் கொண்டு இறப்பு மற்றும் நோயுற்ற தன்மையில் ஆன்மீக மற்றும் மத காரணிகளின் விளைவு பற்றிய மதிப்பாய்வு. ஜே கார்டியோபல்ம் மறுவாழ்வு. 2000 ஜனவரி-பிப்ரவரி; 20(1):8-15.