

## Tingkatkan Imunitas Tubuh dengan Konsumsi Suplemen Vitamin C secara Teratur

Updates. - [ADV.CO.ID](https://adv.co.id)

Mar 29, 2023 - 22:04



**KESEHATAN** - Imunitas adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dan penyakit. Sistem kekebalan tubuh terdiri dari berbagai jenis sel, protein, dan molekul yang bekerja bersama-sama untuk melindungi tubuh dari ancaman seperti bakteri, virus, jamur, parasit, dan sel-sel yang berubah menjadi kanker.

Imunitas bisa dibagi menjadi dua jenis, yaitu imunitas bawaan (innate immunity) dan imunitas adaptif (adaptive immunity).

Imunitas bawaan terdiri dari pertahanan tubuh yang sudah ada sejak lahir, seperti kulit, lendir, air mata, asam lambung, dan sel darah putih tertentu. Sementara itu, imunitas adaptif terbentuk setelah tubuh terpapar oleh suatu patogen tertentu, dan terdiri dari sel-sel yang disebut limfosit B dan limfosit T yang dapat mengenali dan melawan patogen secara spesifik.

Ketika tubuh terpapar oleh patogen tertentu, sistem kekebalan tubuh dapat mengenali patogen tersebut dan mengaktifkan respon kekebalan untuk melawan patogen tersebut. Proses ini dapat melibatkan produksi antibodi dan sel-sel imun yang menyerang patogen dan menghilangkannya dari tubuh.

Dengan adanya imunitas, tubuh dapat melindungi diri dari berbagai jenis penyakit dan infeksi, serta mempercepat pemulihan ketika terkena penyakit atau infeksi. Ada beberapa tes medis yang dapat dilakukan untuk [cek skor imunitas](#) seseorang, namun umumnya tes ini dilakukan jika seseorang memiliki gejala atau riwayat penyakit yang mempengaruhi sistem kekebalan tubuh. Beberapa jenis tes imunitas antara lain:

1. Tes darah: Dokter dapat melakukan tes darah untuk mengukur jumlah dan aktivitas sel darah putih tertentu, seperti limfosit, neutrofil, dan eosinofil, serta antibodi yang diproduksi oleh tubuh untuk melawan infeksi.
2. Tes fungsi imunitas: Tes ini melibatkan pemberian antigen tertentu ke dalam tubuh dan mengamati respon imunitas yang dihasilkan.
3. Tes kulit: Tes kulit dapat dilakukan untuk mengevaluasi respons sel T terhadap suatu antigen tertentu.

Namun, untuk menentukan tingkat kekuatan sistem kekebalan tubuh secara umum, saat ini belum ada tes medis yang dapat memberikan skor imunitas. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sistem kekebalan tubuh sangat kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang berbeda. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas, diantaranya:

1. Pola makan sehat: Konsumsi makanan yang sehat dan bergizi seperti sayur-sayuran, buah-buahan, protein sehat, biji-bijian, dan lemak sehat. Hindari makanan yang tinggi gula dan lemak jenuh.
2. Olahraga secara teratur: Olahraga secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki metabolisme, dan meningkatkan kesehatan jantung.
3. Tidur yang cukup: Tidur yang cukup sangat penting untuk meningkatkan imunitas. Kekurangan tidur dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dan memicu peradangan.
4. Mengelola stres: Stres dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Untuk mengelola stres, bisa dengan meditasi, yoga, atau relaksasi lainnya.
5. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan: Rajin mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, dan menghindari kontak dengan orang yang sakit dapat membantu mengurangi risiko terkena infeksi.
6. Menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan: Merokok dan minum alkohol berlebihan dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh.
7. Vaksinasi: Vaksinasi adalah cara efektif untuk mencegah infeksi yang disebabkan oleh virus atau bakteri.

Namun, perlu diingat bahwa imunitas yang kuat tidak menjamin terhindar sepenuhnya dari infeksi atau penyakit. Oleh karena itu, tetap menjaga kesehatan dan mengikuti pedoman kesehatan yang disarankan adalah cara terbaik untuk mencegah dan mengatasi berbagai jenis penyakit dan infeksi, serta mengonsumsi suplemen Vitamin C, diantara yang paling terkenal adalah Redoxon.

Redoxon adalah merek suplemen vitamin C yang dipasarkan oleh perusahaan farmasi Bayer. Redoxon mengandung vitamin C dalam bentuk asam askorbat dan merupakan sumber nutrisi penting yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi risiko infeksi, dan membantu tubuh dalam menangani stres oksidatif.

Vitamin C dalam Redoxon dipercaya memiliki manfaat untuk meningkatkan produksi sel darah putih, yang penting untuk melawan infeksi dan penyakit. Selain itu, vitamin C juga berfungsi sebagai antioksidan yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas dan stres oksidatif.

Redoxon tersedia dalam berbagai bentuk, seperti tablet hisap, tablet kunyah, dan sirup, yang dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan dan preferensi konsumen. Namun, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter atau profesional kesehatan sebelum mengonsumsi Redoxon atau suplemen vitamin C lainnya untuk memastikan dosis yang tepat dan kecocokan dengan kondisi kesehatan Anda. (\*\*\*)