

أهم أنواع شاي الأعشاب للوقاية من الانفلونزا

بدأ موسم الخريف واقترب موسم الشتاء، موسم الفيروسات والعدوى والانفلونزا لذلك يجب العمل على الوقاية من الإصابة بالانفلونزا وتفادي العدوى والتقليل من حدة هذا الفيروس من خلال تعزيز جهاز المناعة واتخاذ بعض الإجراءات الوقائية. فيمكن الوقاية من هذه المشكلة من خلال الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين C وأخذ لقاح الانفلونزا والحرص على استهلاك أنواع معينة من المشروبات العشبية الساخنة، تعرفوا على أهم هذه المشروبات:

شاي الزنجبيل: يعتبر شاي الزنجبيل من أهم النباتات التي تقي من الإصابة بنزلات البرد والانفلونزا وهو يساعد على تخفيف حدة الحمى والحرارة وإلتهابات الحلق.

شاي أوراق الليمون: يعتبر الليمون من أهم العناصر المفيدة للوقاية من الانفلونزا ونزلات البرد لأنه غني بالفيتامين C فيمكن الإكثار من تناول هذه الفاكهة خلال فصل الخريف والشتاء كما يمكن شرب شاي أوراق الليمون للاستفادة من كافة عناصره الصحية والوقائية. يحضر هذا الشاي من خلال نقع 6 أوراق ليمون في الماء المغلي لمدة 10 دقائق ثم شربه ساخناً.

شاي الأوريغانو: يمكن شرب شاي الأوريغانو لعلاج كافة الإلتهابات الناتجة عن نزلات البرد والانفلونزا أو إستنشاقه في حمام من البخار للتخلص من مشكلة إنسداد الأنف.

شاي البابونج: يساعد شاي البابونج على القضاء على السعال الشديد ويعالج الأرق وكافة مشاكل النوم وهو مثالي للوقاية من الانفلونزا.

شاي النعناع: يعد شاي النعناع من أهم المشروبات التي تقاوم الانفلونزا والبرد فهو مثالي لعلاج المشاكل في الجهاز التنفسي وإلتهابات الشعب الهوائية. فيمكن شرب شاي النعناع الساخن أو استنشاق عبيره بطريقة مركزة لمن يعاني من حالات إنسداد الأنف.

شاي الزعتر: يخفف شاي الزعتر من حدة السعال ومشاكل التنفس والجهاز التنفسي التي تترافق مع نزلات البرد ويخفف الإحتقان ويتخلص من البلغم كما انه يقاوم عدد كبير من الأمراض الأخرى.