طرق طبيعية لتقوية مناعة الجسم، لمواجهة أمراض الشتاء

يحتاج الجسم في فصل الشتاء تحديدًا الى جهاز مناعة قوّي، للتمكن من محاربة الفيروسات والأمراض. تسبب هذه الفيروسات بالإصابة بأمراض عديدة مثل الرشح والإنفلونزا والزكام والإلتهابات والإجهاد…

يوجد عناصر خارقة يمكن أدراجها في نظام غذائك بصورة دائمة، لتقوية جهاز المناعة، تعرفوا عليها:

الليمون: يحتوي الليمون على نسبة عالية من الفيتامين C والفلافونيدات ومضادات الأكسدة، التي تقضي على الجذر الحرة، التي تعمل على جعل الجسم ضعيف تجاه مكافحة الإلتهابات. ويعمل الفيتامين C على امتصاص الحديد في الجسم ويقضي على التعب. كما انه غني بمادة الليمونين، التي تقوي نظام المناعة.

الكيوي: تناول ثمرة من الكيوي يوميًا يغطي حاجة الجسم من الفيتامين C، الضروري لتحفيز مناعة الجسم وتعزيز امتصاص الحديد في الجسم ويحارب التعب ويسهل الشفاء كما أنه يحمي ضدّ الجذور الحرّة.

ينصح بتناول الكيوي نيئًا للمحافظة على محتواه من الفيتامين C ويمكن تناول حبتين من الكيوي عدة مرات في اليوم.

اللبن الرائب: ان اللبن مركّز بالبروبيوتيك، بكتيريا حيّة. فوعاء من اللبن المخمر غنّي بالمليارات من البروبيوتيك، أمّا اللبن الكلاسيكي يحتوي على العديد من هذه البكتيريا مثل بكتيريا لاكتوباسيلوس بولغاريكوس، التي تعمل على تعزيز وتحفز العبور المعوي وتعزز جهاز المناعة.

ينصح بإستهلاك 1 الى 2 علبتين من اللبن يوميًا.

الأسماك الدهنية: تعتبر الأسماك الدهنية مصدر غني بالأحماض الدهنية الأوميغا 3، الضرورية لصحة القلب والأوعية الدموية. تعل هذه الاحماض على محاربة الإلتهابات، التي تسبب بالأمراض. بالإضافة الى ذلك، توّفر الأسماك الفيتامين D، الضروري للجسم والأساسي لتنشيط نظام المناعة في الجسم

كما توجد الأوميغا 3 بأنواع معينة من الزيوت مثل المكسرات وبذور اللفت والمكسرات. وينصح بتناول سمك السردين او الرنجة أو الماكريل كما يفضل تناول الأسماك الطازجة مرة أسبوعيًا.