

عناصر خارقة تساعدك على علاج الزكام طبيعياً وتقوية المناعة

يعاني عدد كبير من الأشخاص من الأمراض الموسمية من بينها الزكام والرشح خلال فصل الخريف والشتاء خصوصاً أي مع تبدل الفصول.

يمكن تلقي لقاح الزكام الذي يعمل على الحد من الخطورة بالإصابة بهذه الفيروسات وتخفيف حدة هذا المرض وتجنب إلتقاط العدوى من الأشخاص المصابين. من جهة أخرى، يمكن علاج الزكام طبيعياً والتخفيف من حدته من خلال تناول أنواع معينة من الأطعمة.

من أجل علاج الزكام بطريقة سريعة يمكن التركيز على استهلاك الأطعمة التالية:

اللبن الزبادي: يحتوي لبن الزبادي على البروبيوتيك، الذي يعمل على تقوية جهاز المناعة ويخفف حدة الإصابة بالزكام والعديد من الأمراض الأخرى.

حساء الدجاج: يتمتع حساء الدجاج بالعديد من الفوائد الصحية على الجسم فهو مضاد للأكسدة ويمنع تجمع الكريات البيضاء في جهاز التنفسي كما انه يخفف اعراض الزكام ويعطي الجسم الفيتامينات والمعادن الضرورية له.

الشاي الأخضر: لدى الشعور ببدء حدوث الزكام ينصح بتزويد الجسم بالسوائل بكثرة وحيث يعد الشاي الأخضر عنصر مثالي. يحتوي هذا الشاي على كمي جيدة من الكاتشين والبوليفينول ومضادات الأكسدة لذا يساعد على محاربة الأمراض والفيروسات ويعزز جهاز المناعة.

شاي الزنجبيل: يعالج شاي الزنجبيل الساخن انسداد الأنف والتقيء والصداع والإسهال، والغثيان. ينصح بتناول ثلاث أكواب منه في اليوم.

الفواكه والخضار الحمضية: تعد هذه الأطعمة مصدر مهم للفيتامين C، الذي يعمل كمضاد للأكسدة ويقضي على الجذور الحرة في الجسم ويسرع من الشفاء. تشمل هذه الأطعمة الحمضيات على أنواعها والكيوي والخضار الورقية والقرنبيط والأناناس والبروكلي.

الأطعمة الغنية بالزنك: يساعد الزنك على تعزيز إنتاج الخلايا البيضاء في الجسم والتي تساعد على تقوية جهاز المناعة ومواجهة

الأمراض وتخفيف الالتهابات. أهم الأطعمة الغنية بالزنك نذكر اللحم الأحمر، السبانخ، الدجاج، الحمص، السمسم...