

مع تقلب الأجواء الشتوية ☄ أفضل 5 علاجات منزلية لنزلات البرد



الثلاثاء 21 فبراير 2017 06:02 م

مع اقتراب نهاية فصل الشتاء وتقلب الأجواء التي نواجهها هذه الأيام بين ارتفاع درجات الحرارة نهارا والبرودة ليلا تزداد الإصابة بنزلات البرد

تحدثنا الدكتورة مروة نوح أخصائي التغذية العلاجية والسمنة عن أفضل 5 مواد غذائية لعلاج نزلات البرد

- فيتامين سي: يساعد على التقليل من أعراض البرد والتعجيل بالشفاء

- الشاي الساخن: يساعد على تهدئة أعراض البرد وتخفيف احتقان الأنف وترطيب الحلق بالإضافة لاحتواء الشاي الأخضر والأسود على مضادات الأكسدة والتي تساعد في مقاومة البرد

- شوربة الدجاج: تساعد على تخفيف أعراض البرد وتهدأ من احتقان الأنف بالإضافة إلى أنها تقي من الإصابة بالجفاف

- الليمون الدافئ بالعسل: يحتوي الليمون على فيتامين سي المقاوم للبرد ويساعد الليمون الدافئ بالعسل على ترطيب الحلق وتهدئة التهابات الجهاز التنفسي

- الثوم: يحتوي الثوم على خصائص مقاومة للجراثيم وتناول فيتامينات الثوم بصفة يومية يقي من الإصابة بنزلات البرد