

## مع تقلب الأجواء الشتوية ☺ أفضل 5 علاجات منزلية لنزلات البرد



الثلاثاء 21 فبراير 2017 م 06:02

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

تحذثنا 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 وتحفييف احتقان الأنف وترطيب الحلق بالإضافة لاحتواء الشاي الأخضر والأسود على مضادات الأكسدة والتي تساعد في مقاومة البرد ☺

- شورية الدجاج: تساعد على تخفيف أعراض البرد وتهبدأ 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 وتهدينه التهابات الجهاز التنفسى ☺

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