خمسة مشروبات منزلية تعزّز المناعة في الشتاء

تستمر أيام الشتاء الباردة نحو الأرض حاملة معها المزيد من نزلات البرد والإنفلونزا والفيروسات التي تتطلب استعداداً قوياً عبر تقوية جهاز المناعة.

فإذا كنت تخطط للإستعداد لفصل الشتاء من خلال مكافحة البرد الموسمي والسعال والإنفلونزا بشكل طبيعي عن طريق تعزيز المناعة وبناء المقاومة، لديك بعض المشروبات البسيطة التي تحتوي على فيتامين "سي" ومضادات الأكسدة والعناصر الغذائية الأخرى التي تساعد في ذلك، وتوفر لك الدفء أيضا في الليالي الباردة، بحسب موقع Line Health.

بداية يوصي الخبراء بضرورة الابتعاد عن الكافيين قدر الإمكان كونه يسبب جفاف الجسم ويسهل عملية فقدان الترطيب اللازم في الشتاء.

1.التفاح بالقرفة

يعمل هذا المشروب على تنقية الجسم من السموم ودعم جهاز المناعة، وكذلك التخلص من مشكلات الجهاز الهضمي، ومعالجة التهاب الحلق، كما تتميز القرفة بقدرتها على خفض معدل الكوليسترول الضار في الدم وضبط مستويات السكر في الدم والحفاظ على صحة الشرايين.

2-الزنجبيل بالليمون

يمتاز هذا المشروب بقدرته الفائقة على تعزيز جهاز المناعة، والحد من أعراض التهاب الحلق ومعالجة نزلات البرد، والزنجبيل معروف بكونه مضادا للالتهابات ويحسن من امتصاص العناصر الغذائية الأساسية في الجسم، إضافة إلى ميزة إضافية هي الوقاية من مرض السرطان.

3. اليانسون

يخفف اليانسون من التهاب الحلق والجيوب الأنفية، لاحتوائه على مضادات الالتهاب، ويقلل من احتمالية الإصابة بقرح المعدة، ويقي من الفطريات والبكتيريا، إضافة إلى قدرته الكبيرة على تعزيز صحة جهاز المناعة.

4. الحساء

يوصى بتناول الحساء أو الشوربة لتقوية المناعة نظرا لاحتوائها على العديد من العناصر الغذائية والمعادن التي يحتاجها الجسم بما في ذلك فيتامين c وe وa، إضافة إلى الزنك.

وللحصول على المزيد من الفوائد، يوصى بإضافة الليمون والثوم والزنجبيل إلى شوربة الدجاج أو الخضروات.

5. الحليب الذهبي

هو مزيج من الحليب الدافء والكركم المعروف باحتوائه على مضادات الأكسدة ما يعزز من قدرته على محاربة الالتهابات وتقوية جهاز المناعة، وتنقية الكبد من السموم.