

خمس خطوات بسيطة تساعد في القضاء على نزلات البرد



الاثنين 27 نوفمبر 2017 02:11 م

مع حلول فصل الشتاء يرتفع خطر الإصابة بنزلات البرد، التي يصاحبها السعال وارتفاع درجة الحرارة وأعراض أخرى؛ وذكرت مجلة «إيلي» خطوات وحلولاً بسيطة تساعد في القضاء عليها في أسرع وقتٍ

1- التغذية السليمة

تعتبر التغذية الصحية السليمة من الأمور الأكثر أهمية لمساعدة الجسم على مقاومة نزلات البرد؛ إذ يجب مدّ الجسم بالأغذية الغنية بالفيتامينات والمعادن

ومن أكثر الأكلات الشائعة لمقاومة نزلة البرد: حساء الدجاج الساخنة، التي تخفف من الالتهاب وتورم الأغشية المخاطية، كما ذكر باحثون في جامعة نبراسكا الأميركية

2- إمداد الجسم بالزنك

لأنه يقوي جهاز المناعة ويعززها؛ مما يجعل تغلغل الفيروس صعباً

3- تناول مشروب الزنجبيل المغلي

ذكرت مجلة إيلي الألمانية أنّ مشروب الزنجبيل المغلي يعتبر من علاجات نزلات البرد الطبيعية؛ إذ يعتبر مضاداً للالتهاب، كما يساعد في تعزيز الدورة الدموية لتدفئة الجسم

4- حمام بخار للوجه

يساعد في تخفيف التهابات الجيوب الأنفية والتهابات الجهاز التنفسي؛ إذ تُوضع زيوت عطرية مثل زيت النعناع إلى الماء الساخن، ثم استنشاق البخار تحت منشفة لمدة خمس دقائق

5- الإكثار من شرب السوائل

لأنه يعوّض ما يفقده الجسم من سوائل، وهذا من أهم النصائح لمقاومة نزلات البرد