وصفات طبيعية لتقوية المناعة والوقاية من نزلات البرد



تعتمد الوصفات الطبيعية على مكوّنات متوافرة في المنزل؛ مثل الأعشاب، العسل، والفاكهة الغنية بالفيتامينات، التي تُسهم في تعزيز قدرة الجسم على مقاومة الأمراض، منها نزلات البرد.

ما هي أسباب انخفاض مناعة الجسم في فصل الشتاء؟ تؤثر في جسم الإنسان في هذا التوقيت من العام مجموعة من العوامل، منها الطقس وتغيّراته. ومعظم البكتيريا والفيروسات تنشط في ظروف غياب الشمس؛ لأنها تحب الرطوبة ودرجات الحرارة المنخفضة.

مع التقلّبات الجوية المفاجئة، والتفاوت الملحوظ في درجات الحرارة ما بين الليل والنهار، تكثر إصابة بعض النساء بالأمراض الفيروسية والبكتيرية؛ نظراً لضعف الجهاز المناعي. هنا تبرز أهمية الابتعاد تماماً عن الأطعمة الغنية بالدهون المشبّعة والمقالي؛ لأنها تمنع الجسم من الحصول على العناصر الغذائية المتوافرة بباقي المأكولات؛ مثل الحديد، الزنك، والكالسيوم، الأمر الذي يتسبّب في الإصابة بالأنيميا، نتيجة ضعف الجهاز المناعي بالجسم.

مع ضرورة استبدال الأطعمة الدسمة بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة الغنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، التي تسهم في تقوية الجهاز المناعي، ما يقلل من فرص الإصابة بالأمراض.

ومما لا شك فيه أن التغذية الجيدة تقوّي جهاز المناعة، الذي بدوره يقي من الأمراض الناجمة عن التقلبات في الطقس نتيجة تبدّل درجات الحرارة أو تراجع معدل الرطوبة. ورغم عدم إشارة الأبحاث إلى نظام غذائي أو مكمّل غذائي يحمي من الإصابة بالأمراض، إلا أن بعض الأطعمة تعزز وظائف الخلايا المناعية، بالإضافة إلى بعض الممارسات، مثل:

التركيز على البروبيوتيك

يرتبط نظام المناعة القوي بصحة الأمعاء، إذ إن 70 في المئة من الخلايا المناعية موجودة في القناة الهضمية. وبالتالي، يساعد تناول البروبيوتيك في تعزيز المناعة والصحة العامة وصحة الأمعاء، وذلك من خلال استعادة التوازن الطبيعي للبكتيريا الجيدة في الجهاز المناعي. هناك طريقتان لإدخال المزيد من البكتيريا الجيدة إلى الأمعاء، سواء من خلال الأطعمة المخمّرة أو المكملات الغذائية. تشمل الأطعمة المخمرة الأكثر شيوعاً التي تحتوي بشكل طبيعي على البروبيوتيك، أو عبر المأكولات التي تحتوي على البروبيوتيك المضافة إليها: الزبادي، الكفير، الكومبوتشا، مخلل الملفوف، المخللات، خبز العجين المخمر، وبعض الجبن. أما في حالة المكمّلات الغذائية، فيجب استشارة الطبيب؛ لوصف جرعة البروبيوتيك المناسبة لكل جسم.

تجنّب الأطعمة المصنّعة

إن تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، كالخضروات والفواكه والحبوب، تقي من الرشح وغيرها من الفيروسات والالتهابات. لذا، حاولي تناول بين 5 إلى 7 وجبات من الخضروات والفواكه، وذلك للحصول على الفيتامينات ومضادات الأكسدة المهمة للجسم. ومقابل ذلك، ابتعدي قدر الإمكان عن السكريات والأطعمة المصنّعة الغنيّة بالدهون؛ لأنّها تسبب التهابات في الجسم.

ترطيب الجسم

يعدّ ترطيب الجسم من الركائز الداعمة لتقوية مناعة الجسم. وينصح بشرب 8 أكواب من المياه يومياً، مع الأخذ في الاعتبار أن احتياجات الجسم إلى السوائل تختلف من امرأة الى أخرى، تبعاً للوزن وللعمر.

5 وصفات طبيعية لتقوية المناعة

مزيج العسل والليمون والزنجبيل: مضاد للبكتيريا، غني بفيتامين C ويخفف التهاب الحلق. طريقة التحضير: كوب ماء دافئ، ملعقة عسل طبيعي، عصير نصف ليمونة ونصف ملعقة زنجبيل طازج مبشور. يُشرب صباحاً أو قبل النوم.

الثوم مع العسل: الثوم مضاد قوي للفيروسات ويعزز المناعة. طريقة التحضير: فص ثوم مهروس وملعقة عسل. يؤكل مرة يومياً (يمكن بلعه من دون مضغ إن كان الطعم قوياً).

شاي الكركم بالحليب (الحليب الذهبي): مضاد للالتهابات ويقوّي المناعة. طريقة التحضير: كوب حليب دافئ، نصف ملعقة كركم، رشة فلفل أسود وملعقة عسل. يُشرب مساءً.

عصير البرتقال والجزر: غني بفيتامين A وC المهمين للمناعة.

طريقة التحضير: 2 برتقال، 1 جزرة وقطعة زنجبيل صغيرة (اختياري). يُخلط ويُشرب طازجاً.

شاي الأعشاب (الزعتر أو البابونج): يهدئ الجهاز التنفسي ويخفف أعراض البرد. طريقة التحضير: ملعقة زعتر أو بابونج وكوب ماء مغلي. يُنقع 10 دقائق ويُحلّى بالعسل.