



با این ادویه هندی سرماخوردگی خود را درمان کنید

هرچند خیلی‌ها فکر می‌کنند که فلفل هندی فقط مخصوص غذاهای آمریکای لاتین یا آسیایی است، اما واقعیت این است که این خوراکی توانایی زیادی در برطرف کردن گرفتگی‌های سینوسی دارد.

هرچند خیلی‌ها فکر می‌کنند که فلفل هندی فقط مخصوص غذاهای آمریکای لاتین یا آسیایی است، اما واقعیت این است که این خوراکی توانایی زیادی در برطرف کردن گرفتگی‌های سینوسی دارد. به همین دلیل وقتی که مبتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا می‌شوید، باید مقداری فلفل هندی به سوپ مرغ، چای یا هر چیز دیگری که می‌خورید، اضافه کنید. این کار واقعا سینوس‌های شما را باز خواهد کرد و تاثیر زیادی در روند بهبود شما خواهد گذاشت. ضمن این‌که فلفل هندی به تولید بیشتر بزاق دهان کمک می‌کند و از این طریق، گلودردهای ناشی از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را تسکین می‌دهد.

البته این‌ها تمام ویژگی‌های فلفل هندی نبود، چون بررسی‌های محققان، مزایای بیشتری را نشان می‌دهد. در واقع، فلفل هندی، سیستم لنفاوی را تحریک می‌کند و این وضعیت به سم‌زدایی بهتر از بدن منجر می‌شود که در نهایت بدن را از شر ویروس‌ها خلاص می‌کند. این نکته را هم باید در نظر گرفت که فلفل هندی حاوی ترکیب خاصی به نام کپسایسین است که مثل نوعی تسکین‌دهنده طبیعی برای دردها عمل می‌کند. یکی از ویژگی‌های دیگر فلفل هندی، خصلت ضدباکتری قدرتمند آن است. بنابراین اگر مبتلا به آنفلوآنزای معده شدید، حتما مقداری فلفل هندی به چای یا سوپ اضافه کنید، چون این کار به از بین بردن باکتری‌ها کمک می‌کند و علائم بیماری را کاهش می‌دهد.