

مصرف شلغم سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

برای پیشگیری از سرماخوردگی‌های مکرر توصیه شده شبی یک عدد شلغم متوسط بخارپز خورده شود، شلغم سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و در پیشگیری از سرماخوردگی بسیار مؤثر است.



برای پیشگیری از سرماخوردگی‌های مکرر توصیه شده شبی یک عدد شلغم متوسط بخارپز خورده شود، شلغم سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و در پیشگیری از سرماخوردگی بسیار مؤثر است.

به گزارش خبرنگار اجتماعی باشگاه خبرنگاران پویا؛ در صورتی که دچار زکام (سرماخوردگی) شده‌اید، می‌توانید نعنای زرد، پونه‌زرد، آویشن و مرزنجوش را به مقدار مساوی دم کرده و در طول روز چند بار بنوشید مخصوصاً اگر یک ساعت قبل از ناهار و شام بخورید بسیار عالی است.

همچنین می‌توانید از بخور دادن آنها نیز بهره ببرید، برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی (نزله و زکام مکرر) در طول شب، سر و گردن و کف پاها را پوشانیده و از خوابیدن در جای سرد پرهیز شود.

برای پیشگیری از سرماخوردگی‌های مکرر، توصیه شده شبی یک عدد شلغم متوسط بخارپز خورده شود، شلغم سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و در پیشگیری از سرماخوردگی بسیار مؤثر است.

در سرماخوردگی‌های ساده که علایم آن محدود به آبریزش بینی، عطسه و خستگی است و علایم عفونت باکتریال مانند تب و گلودرد چرکی را ندارد از مصرف نابجای آنتی بیوتیک و کورتون پرهیز کنید.

پوشانیدن ناحیه سر، پیشانی، گردن و کف پا در هوای سرد از مهمترین اقدامات پیشگیری کننده از سرماخوردگی در فصول سرد است، اگر علایم سرماخوردگی بیش از 4 تا 5 روز به طول انجامیده و علایمی از عفونت‌های باکتریال وجود داشته باشد باید با مراجعه به پزشک و تشخیص دقیق بیماری داروهای مورد نیاز تجویز و از مصرف خودسرانه دارو پرهیز شود.