7 أطعمة تقضي على الفيروسات نهائياً

جهاز المناعة هو خط الدفاع الأول في الجسم، تجاه الفيروسات والبكتيريا. ومع ارتفاع درجات الحرارة، تنتشر الحشرات وترتفع خطورة الإصابة بالأمراض المعدية، لذا تعرّفوا على الأطعمة التي تدعم جهازكم المناعي في حربه، لسلامتكم وسلامة أسرتكم.

الثوم

هذه الرائحة النفاذة غير المحببة للبعض، هي مصدر قوة الثوم في القضاء على أي نشاط جرثومي، وتقوية جهاز المناعة. احرص على استبدال بودرة الثوم في وصفاتك بالثوم الطبيعي، استعمله في التتبيلات، لنكهة قوية وحماية من الأمراض.

الثوم من المكونات التي لطالما كانت عنصراً أساسياً في صيدلية الأطباء في العصور القديمة، وحديثاً يستخرج منه مركّب السلفيدريل القادر على إزالة المواد السامة من الجسم.

ينصح الأطباء بتناول فص ثوم يومياً على معدة خالية، لأنّه يعتبر مطهّراً طبيعياً للأمعاء والجهاز الهضمي.

العسل الأبيض

مضاد حيوي طبيعي، يحتوي على بيروكسيد الهيدروجين، وغني بفيتامين سي C الشهير بقوته في القضاء على الفيروسات، وتقوية جهاز المناعة. تجنّب فقط تعريضه للحرارة كالماء المغلي، وأضفه لمشروباتك وأكلاتك واستعن به في التحلية.

يفضل تناول ملعقة عسل أبيض يومياً، مع كوب من الزبادي أو الشوفان، للحفاظ على الصحة وخسارة الوزن الزائد.

زيت جوز الهند

يحتوي زيت جوز الهند على أحماض دهنية مضادّة للبكتيريا والفطريات والأمراض الجلدية والالتهابات. ويمكن استعماله في حماية الجلد من مشاكل الحرارة المرتفعة، كما يستعمل في الطهي في بعض الوصفات، التي لا تحتاج لنيران عالية، وله نكهة مميزة.

العناصر الغذائية الصفراء والبرتقالية

يرمز اللون الأصفر والبرتقالي لفيتامين سي C، فكل الأطعمة التي تحتوي على هذا اللون قادرة على رفع المناعة، وصدّ الإنفلونزا، وقتل الفيروسات، ومن أبرزها: الليمون، الأناناس، الموز، البرتقال، الزنجبيل...

الكركم

الكركم صيدلية كاملة بمفرده، غني بالبيوتين أو فيتامين هـ H، وفيتامين كK، إلى جانب فيتامين سيC، والحديد والفسفور والبوتاسيوم والمغنسيوم والزنك، إلى جانب وظائفه في محاربة الميكروبات والبكتيريا، وتقوية جهاز المناعة.

ملاحظات هامّة:

- هذه الأطعمة لا تحمي المخالطين للمرضى من تلقي العدوى.

- هذه الأطعمة لا تعني تحصين الفرد من الإصابة إن تهاون في الإجراءات الوقائية، خصوصاً في زمن الكورونا.

- هذه الأطعمة تقوي المناعة ضد الفيروسات المعروفة والضعيفة، ولا يشترط أن يكون لها فعالية ضد كورونا المستجد.