أهمية الفجل والثوم فى علاج الأمراض



نشرت مجلة "توب سانتيه" فى عددها الآخير أن الفجل يعتبر من أقدم العلاجات الطبيعية الفعالة لإزالة الاحتقان فى التنفس أما الثوم فهو يحتوى على مادة "الألسين" التى تكسبه رائحته المميزه، كما تكسبه أيضا خصائص مضادة للفيروسات والفطريات والجراثيم، ليساعد على كبح أعراض الرشح قبل أن تتطور ويخفف من النزلات الشعبية وآلام الحنجرة والتهاب الصدر. أما الأطعمة الكاملة مثل الخضار والفواكه الطازجة والحبوب فهى تطلق ما تحتوى عليه من السكر ببطء فى الجسم كما أنها تحتوى على نسبة عالية من فيتامينات "أ، ج، ه" إضافة للزنك والسيلينيوم التى تساعد جميعها على مكافحة فيروسات الرشح والإنفلونزا من دون أن تثقل الجسم بالسعرات الحرارية. وأوضح الأطباء أن الزنجبيل ينشط الدورة الدموية ويدفئ الجسم ويساعد على التخلص من البلغم ويخفف أعراض النزلة والحمى والرشح قبل أن يتفاقم ويسهم فى استعادة الحيوية عند الشعور بالإحباط.