

مشروبات تعزز المناعة في فترة العزل الذاتي



31 مايو 2020 - 09:26

كشفت الدكتورة يكتيرينا يانغ أخصائية الغدد الصماء، أن تناول مشروبات معينة يعزز منظومة مناعة الجسم خلال فترة العزلة الذاتية.

وتقول يانغ، يعتبر مغلي البابونج مشروباً ممتازاً للوقاية، لأنه يحتوي على مركب هامزولين العضوي، المضاد للالتهابات ويخفف التورم والاحمرار في حال الالتهابات البكتيرية للجلد والحنجرة والمسالك التنفسية. لذلك كل من يعاني من الالتهابات يجب عليه شرب 1-4 أكواب من مغلي البابونج في اليوم، أو استخدام مصلى البابونج خارجياً.

وتضيف، كما يعتبر الزنجبيل والنعناع من المضادات القوية للالتهابات وتساعد على إفراز الصفراء، وتقول "يتحكم الزنجبيل بمستوى الكوليسترول والسكر في الدم. أما النعناع فيخفف من أعراض متلازمة تهيج الأمعاء، وله خصائص مضادة للتشنجات والميكروبات".

وتضيف، كما يعتبر الشاي الأخضر، أفضل مشروب مضاد للشيخوخة والأكسدة معاً. وعند إضافة الكركم إلى الشاي الأخضر، "فإن مضادات الأكسدة في المشروب تدعم منظومة المناعة وتمنع الإجهاد التأكسدي".

والمشروب الأخير وفقاً للخبيرة، هو مشروب المته، الذي يعتبر رمزاً لأمريكا الجنوبية. هذا المشروب غني بالمواد المغذية والفيتامينات والعناصر المعدنية ومضادات الأكسدة وكذلك مواد دباغية وأحماض أمينية وكلوروفيل.

وتقول الدكتورة، "عند تناول هذا الشاي، انتبهوا إلى أن كمية كبيرة منه تسبب الإسهال والحساسية. لذلك عند ظهور هذه الأعراض يجب الاكتفاء بشرب كوب أو كوبين فقط في اليوم، لتقليل الأعراض الجانبية".