

افزودن به سیدسفرش ایمنی بدن خود را بالا ببرید



- طبقه بندی: استعدادیابی و پرورش خلاقیت
- رده سنی از: 5 سال تا: 99 سال
- بارکد: 2000000105833

- 10 گیاهی که ایمنی بدن را تقویت میکند و کمک میکند بدن در مقابل ویروس کرونا ایستادگی کند 😊



مراحل انجام

بادام:



سیب زمینی:

سیب زمینی شیرین سرشار از بتاکاروتن است. بتاکاروتن آنتی اکسیدانی است که باعث ایجاد رنگ نارنجی پوست سیب زمینی شیرین می شود. بتاکاروتن منبع ویتامین A است که به سلامت پوست کمک کرده و از پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش محافظت می کند. [کاشت سیب زمینی](#).



منبع عالی دیگر ویتامین E بادام است. بادام همچنین حاوی منگنز، منیزیم و فیبر است. یک مشت کوچک یا یک چهارم فنجان بادام، میان وعده سالمی برای بهبود سیستم ایمنی است. [کاشت بادام](#).



زنجبیل:

زنجبیل منبع اصلی دکونژستان یک نوع ماده ضداحتقان است. در هنگام سرما و شیوع ویروس ها، نوشیدن چای زنجبیل راه خوبی برای سلامت و گرم نگه داشتن خود است. زنجبیل در تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با بیماری ها نقش موثری ایفا می کند. [کاشت زنجبیل](#).



اسفناج:

اسفناج موجب تقویت بدن و به ویژه سیستم ایمنی می شود. این ماده غذایی حاوی مواد مغذی ضروری و آنتی اکسیدان هایی مثل فلاونوئید، کاروتنوئید و ویتامین های C و E است. ویتامین های C و E از سیستم ایمنی بدن محافظت می کنند. تحقیقات نشان می دهد که فلاونوئیدها باعث پیشگیری از سرماخوردگی می شوند. [کاشت اسفناج](#).



دمنوش چای سبز:

چای سبز و چای سیاه هر دو حاوی فلاونوئید هستند. دلیل برتری چای سبز نسبت به چای سیاه، وجود سطح بالای آنتی اکسیدان قدرتمندی به نام اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) است. این آنتی اکسیدان عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می بخشد. [کاشت چای سبز](#).



سیر:

گذشته های دور، سیر برای دفع بیماری ها، مبارزه با عفونت ها و درمان زخم ها استفاده شده است. مطالعات مختلف توانایی های سیر در تقویت سیستم ایمنی بدن را نشان داده اند. در یک مطالعه، ۱۴۶ شرکت کننده به دو گروه تقسیم شده و برای ۱۲ هفته طی زمستان یک گروه مکمل سیر و گروه دیگر دارونما دریافت کردند. گروهی که سیر مصرف می کردند نسبت به گروه دیگر به طور قابل توجهی کمتر سرما خورده و همچنین روند بهبودی بیماری در آن ها سریع تر بود. [کاشت سیر](#).



دمنوش نعنا:

به صورت جوشانده یک قاشق مرباخوری از برگ این گیاه در ۵۰ سی سی آب جوش در تقویت سیستم ایمنی بدن مناسب است. [کاشت نعنا](#).



دمنوش آویشن:

این گیاه به دلیل خواص آنتی اکسیدانی باعث جلوگیری از عفونت و بیماری ها می شود. خواص آنتی سپتیک و آنتی بیوتیک آن، یک درمان موثر برای مشکلات تنفسی مانند سرفه و برونشیت و همچنین گلو درد و سر درد می باشد. شما می توانید چای آن را مصرف کنید و برای شیرین کردن آن از عسل استفاده کنید. مصرف منظم این چای برای سلامتی بسیار مفید است. [کاشت آویشن](#).

دمنوش بابونه:



گام آخر:

سیاهدانه یک نوع ادویه در مواد غذایی جنوب غربی آسیا است که از قدیم به عنوان ضد انگل، ضد باکتری و مسهل از آن استفاده می‌کردند. این ماده، خواص درمانی بسیاری دارد که مهم‌ترین آن، تقویت سیستم ایمنی بدن است. سیاه دانه همچنین به دلیل داشتن آهن و پتاسیم فراوان، باعث درمان مسمومیت خونی و بی‌خوابی می‌شود.
[کاشت سیاه دانه](#)



با مزاج گرم و خشک به شکلی که جوشانده سه گرم از این گیاه به همراه آب جوش سه مرتبه در روز جهت تقویت سیستم ایمنی بدن مؤثر است توجه به این نکته ضروری است افرادی که مبتلا به بیماری آسم هستند با ممنوعیت مصرف این دمنوش مواجه هستند.
[پرورش یابونه](#)

```
$(function() { $("head").append(jQuery("").attr({rel: "stylesheet", type: "text/css", href: "styles/tabbedcontents/tabbedcontents.css"}));$.getScript("lib/javascripts/tabbedcontentstart.js");});
```