

Domuz gribine yakalanmamak için ne yemeli....

Yazar Ali Kara

Çarşamba, 28 Ekim 2009 09:35 - Son Güncelleme Perşembe, 29 Ekim 2009 20:09



Domuz gribine yakalanmamak için

Domuz gribine yakalanacağım korkusu vatandaşı canından bezdirdi. Hastalığa karşı önlem olarak yapılacak aşı ise tartışılmaya devam ediyor. Peki vatandaş domuz gribine karşı ne yapmalı. İşte en az masraflı ve en kolay reçete.....

Kırmızı biber

Portakalda bulunan C vitamininin 2 katını içerir. C vitamini gribin etkisini yüzde 80 oranında azaltabilecek kadar güçlü bir silahtır.

Yoğurt

İçinde bağırsaklarda mikroplarla savaşan yararlı bakteriler olan probiyotik bulunur. Böylece grip virüsü vücutta barınamaz.

Yeşil çay

Bağışıklığı güçlendiren "epigallocatechin gallate" isimli kimyasalı içerir. Günde 3 fincan tavsiye ediliyor.

Domuz gribine yakalanmamak için ne yemeli....

Yazar Ali Kara

Çarşamba, 28 Ekim 2009 09:35 - Son Güncelleme Perşembe, 29 Ekim 2009 20:09

Badem

Hastalıklarla savaşan antioksidan E vitamini bakımından zengindir. Gripten korunmak için her gün bir ara öğün olarak 24 tane badem yemeye çalışın.

Tavuk suyuna çorba

Vücutta mukus üretimini artırarak gribin boğaz ağrısı ve öksürük gibi etkilerini yatıştırmaya yardımcı olur.

Sarımsak

Sülfür maddesi grip sezonunda bu hastalığa yakalanma riskini 2.5 kat azaltıyor ve virüsü öldürme özelliği de bulunuyor. Taze sarımsak daha etkili.

Zencefil

İçeriğinde doğal olarak bulunan "gingerol" maddesi, her türlü enfeksiyonu uzakta tutmaya yardımcı. Zencefil çayını tercih edebilirsiniz.

Ceviz

Antioksidan selenyum soğuk algınlığı, grip ve kansere karşı koruma sağlar. İçindeki selenyum oranı diğer tüm gıdalardan 10 kat oranında daha fazladır.

Domuz gribine yakalanmamak için ne yemeli....

Yazar Ali Kara

Çarşamba, 28 Ekim 2009 09:35 - Son Güncelleme Perşembe, 29 Ekim 2009 20:09

Turunçgiller

Önemli bir C vitamini kaynağıdır. Özellikle sigara kullanıyorsanız gribe yakalanma riski daha yüksek olduğu için bol bol C vitamini almanız gerekiyor.

Bal

Doğal olarak antibakteriyel özelliklere sahiptir. Çaya ya da yoğurda katarak tüketirseniz etkisi daha da güçlü olur.

Lahana

İspanak ve lahana gibi koyu yeşil renkli yaprağa sahip sebzeler, bağışıklık sistemini gribe karşı güçlendiren D vitamini bakımından zengindir.

editör:

Artık her şey tabii olmalı, aslını bozmadan kainatta yaşamayı öğrenmeliyiz. kanaatkar olup tevekkülle islami iyi yaşarsak Allahu teala bütün korkulardan bizi emin edeceğini bildiriyor.

Dünya ve ahiretin saadeti islami yaşamaya bağlı....