

2- العسل:

يعتبر العسل لسنوات عديدة علاجاً منزلياً لتسكين التهاب الحلق والسعال، وهما من الأعراض الشائعة في التهابات الجهاز التنفسي العلوي. وأظهرت دراسة تستند إلى تحليل العديد من الدراسات التي قارنت العسل بعلاجات مختلفة لتخفيف أعراض البرد، أن العسل وجد أنه أكثر فعالية من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية لأعراض البرد.

3- البقوليات:

أظهر تحليل ل 28 دراسة خاضعة للرقابة نُشرت منذ حوالي شهر أن تناول الزنك، الموجود في البقوليات مثل العدس والفاصوليا والحمص، يمكن أن يقلل الأعراض ويقصر مدة المرض في حالة الإصابة بعدوى فيروسية في الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد أو الإنفلونزا. ووجدت الدراسة أنه عندما تم تناول الزنك كإجراء وقائي، انخفضت فرصة الإصابة بأعراض البرد الخفيف بنسبة 28%، بينما انخفضت فرصة الإصابة بأعراض البرد الخفيفة إلى الشديدة بنسبة 87% بعد تناول المكملات.

عندما تم تناول الزنك لأغراض علاجية- أي بعد إصابة الأشخاص بنزلة البرد- وجد الباحثون أنه كان قادراً على تقليل المدة التي تعرضوا فيها لأعراض المرض. عادة، يؤدي تناول الزنك إلى تقصير مدة أسوأ الأعراض بنحو يومين.

4- الكيوي:

الفاكهة الخضراء والحامضة هي واحدة من أكثر العلاجات الطبيعية فعالية لنزلات البرد. ووجدت دراسة نشرت في المجلة البريطانية للتغذية أن تناول الكيوي يمكن أن يخفف من أعراض البرد ويقصر من مدة المرض. اشتملت الدراسة على 132 شخصاً، أضاف نصفهم 4 ثمرات كيوي إلى نظامهم الغذائي اليومي، بينما أضاف النصف الآخر ثمرتي موز إلى قائمة طعامهم اليومية. النتائج؟ عانى آكلو الكيوي من التهاب الحلق لمدة 3 أيام أقل وتراجعت أعراض الاحتقان لديهم 4 أيام، مقارنة بمجموعة الموز.

5- مرق الدجاج:

للشورية فوائد عديدة عندما تكون مريضاً، أولاً، أنها طريقة سهلة ومريحة للحصول على السوائل والأملاح التي يحتاج إليها الجسم. ثانياً، حساء الدجاج مليء بالفيتامينات والمعادن، وهي مهمة بشكل خاص أثناء نزلات البرد. والأهم من أن مرق الدجاج له تأثير مضاد للالتهابات، وهو CHEST ذلك، وجدت دراسة نشرت في المجلة الطبية المرموقة اكتشاف يمكن أن يفسر قدرته على علاج أعراض الجهاز التنفسي العلوي مثل نزلات البرد.