

تقویت سیستم ایمنی با ادویه و داروهای گیاهی



نعناع



نعناع دستگاه گوارش را آرام می کند و برای ناراحتی های گوارشی و روده ای مانند سندرم روده تحریک پذیر فوق العاده است . نعناع سوءهاضمه را تسکین داده و از آنجایی که غنی از منتول است، احتقان بینی و ناراحتی تنفسی را کاهش می دهد .

سیر

عنصر فعال در سیر آلیسین نام دارد. سیر به دلیل داشتن توانایی کمک به تعادل میکروب های خوب و بد در میکروبیوم بدن به عنوان یک آنتی بیوتیک قوی شناخته شده است. همچنین با تحریک سلول های ایمنی خاص و تنظیم ترشح سیتوکین ها، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

زنجبیل



زنجبیل سرشار از فیتونوترینت هایی است که جینجرول نامیده می شوند، دارای خاصیت آنتی اکسیدانی، ضدباکتریایی، ضدویروسی و ضدالتهابی است. این گیاه دارویی حالت تهوع و استفراغ را تسکین می دهد، معده را آرام می کند و ناراحتی های ناشی از گاز و نفخ را از بین می برد. . این ادویه یک کمک کننده عالی در درمان سردردهای میگرنی، آرتрит ها و آسم نیز می باشد.

گیاهان دارویی دربرگیرنده سه گروه از انواع گیاهان است. گروه اول شامل گیاهانی است که برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌شود و گروه دوم ادویه‌ها و چاشنی‌ها و گروه سوم گیاهانی هستند که برای عطر و طعم دهنده‌گی مورد استفاده قرار می‌گیرد. هر سه گروه از گیاهان دارویی برای تقویت سیستم ایمنی بدن، درمان بیماری‌ها و پیشگیری از انواع بیماری کاربرد دارد. عوامل مختلفی چون اضطراب، کم خوابی، مصرف الکل، سیگار کشیدن و رژیم غذایی نامناسب باعث تضعیف سیستم ایمنی و آسیب به آن می‌شوند. ادویه‌ها و گیاهان دارویی نه تنها موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده بلکه به سلامت دیگر سیستم‌ها و اندام‌های بدن کمک کرده و باعث بهبود و ارتقای سلامت افراد می‌شوند.

دارچین



جزء فعال موجود در دارچین که سینامالدئید نام دارد باعث کاهش قند خون، کلسترول تام و تری گلیسیریدها شده و کلسترول خوب را افزایش می‌دهد. در واقع موجب متعادل کردن قند خون در طولانی‌مدت شده و از افزایش سریع قند خون بعد از صرف غذا جلوگیری می‌کند.

فلفل کائن یا فلفل قرمز



فلفل کائن فشارخون را پایین آورده ، حتی توانایی توقف کردن حمله‌ی قلبی را نیز دارد. همچنین موجب رقیق شدن اخلاط شده و عبور و مرور آن‌ها در طول ریه‌ها را تسهیل می‌کند.

زردچوبه



ماده فعال موجود در زردچوبه، کورکومین نام دارد که قدرت آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد . این ماده از بدن در برابر سرطان، بیماری آلزایمر، بیماری پارکینسون، بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، دیابت، بیماری‌های چشمی، افسردگی، مشکلات پوستی محافظت می‌کند.

آویشن



آویشن سرشار از ویتامین C و A است، . این نوشیدنی برای تسکین سرفه، جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها و پیشگیری از عفونت بسیار مفید است.