



# إرشادات غذائية لرفع المناعة



• التمر



• العسل



• حبة البركة



• حساء الدجاج



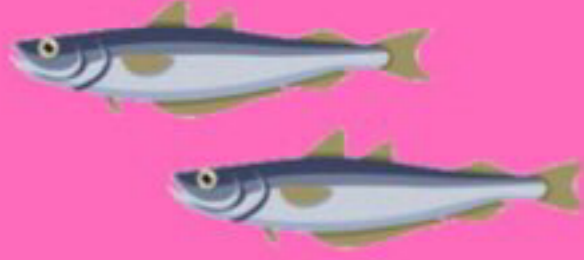
• تناول غذاء متنوع و طازج



• رفع معدل الكائنات النافعة في الأمعاء  
المقوية لجهاز المناعة و المتوفرة بكثرة في (اللبن الزبادي،  
اللبن الرائب، الجبن القريش)



## أغذية مقاومة للفيروسات



• الزنك و السيلينيوم معادن مهمة جداً لرفع المناعة تتوفر في الأطعمة البحرية و الأسماك

### المكسرات



### اللحوم الحمراء



• فيتامين سي (C) متوفر في :



بروكلي



كيوي



فراولة



فلفل بارد



فلفل أحمر

• أغذية مقاومة للفيروسات و منها الإنفلونزا



كركم



زيتون



زنجبيل



ثوم



## مواد غذائية و سلوكيات تضعف المناعة



• المياه الغازية



• السكريات المرتفعة



• المواد الحافظة و الألوان الصناعية



• الكحول / التدخين



• الإكثار من المضادات الحيوية



• الضغط النفسي و الإرهاق الجسدي



## بعض الوصفات الطبيعية لرفع المناعة

★ كوب ماء دافئ مع عصير ليمونة على الريق صباحاً

★ كوب ماء مغلي + ملعقة صغيرة كركم + نص ملعقة

زنجبيل + ملعقة عسل + شعرة من الفلفل الاسود

★ ليمونة مع قشرها + نعناع + ملعقة عسل مع ماء في الخلاط

★ زنجبيل طازج + ملعقة عسل مع ماء بارد

تتقع لمدة ١٢ ساعة ثم تشرب