

# إليك سيدتي 5 أطعمة تقضى على الإنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفية



السبت 29 أكتوبر 2016 09:10 م

هل تصابين كثيرا بالتهاب في الجيوب الأنفية، إليك عدة أطعمة يمكنك تناولها لتساعدك في سرعة الشفاء من هذا الألم:

## 1- الينسون :

يساعد على تخفيف المخاط وانسداد الجيوب الأنفية ويزيل الاحتقان ويمكن تناوله في حدود ثلاثة أكواب في اليوم

## 2- الثوم :

تناولي من 2-3 فصوص من الثوم في كوب من الماء فهو يحدّ من احتقان الأنف ويعمل كمضاد للفيروسات

## 3- زيت الكافور:

يمكنك إضافة بضع قطرات من زيت الكافور إلى منديل ثم استنشاقها أكثر من مرة فهو يساهم في علاج احتقان الأنف

## 4- تناولي التوابل الحارة:

فهى تعمل على تحسين تدفق المخاط في ممرات أنفك وتزيد من تدفق الدم فيها

## 5- الحلبة :

تناولي الحلبة فهى تعمل على علاج احتقان الأنف وتخفف المخاط