

## המדריך לטיפול במחלות החורף

### למה חולים יותר בחורף?

בתנאי קור מערכת החיסון שלנו נחלשת והופכת פגיעה יותר ולכן לזירוסים וחיידקים 'קל' יותר להסתנן לגופנו ולגרום לתסמינים המוכרים כמו: נזלת, שיעול, חום, חולשה, עייפות, כאבי ראש וכד'.

### מה זאת מערכת החיסון?

היא מורכבת מתאי דם לבנים (לויקוציטים) ותפקידה להגן על הגוף מפני פולשים זרים, כמו זירוסים או חיידקים.

### מה עושים כדי להימנע ממחלות החורף?

תומכים ומחזקים את מערכת החיסון בעזרת **נוגדי חמצון** שמעודדים ייצור של תאי דם לבנים.  
**נוגדי חמצון** אלה הם:

ויטמין C, אבץ, סלניום, ויטמין E ובטא-קרופן (מקור מן הצומח לויטמין A).

את נוגדי החמצון האלה ניתן למצוא בשפע **במזונות הבאים:**

- ✓ **ויטמין C:** פלפלים, פירות הדר, כרוב, כרובית, ברוקולי, תותים, בננה
- ✓ **סלניום:** אגוזי ברזיל (2 ביום), דגנים מלאים, שמרים, פולי סויה, שום, בצל, פטריות
- ✓ **אבץ:** גרעיני חמנייה ודלעת (טבעיים), קשיו, פקאן, שקדים, חמוס, עדשים, שעועית
- ✓ **ויטמין E:** דגנים מלאים, אדממה, שעועית, אגוזים, זרעים, שמן זית, ברוקולי
- ✓ **ויטמין A:** ירקות ופירות בצבע כתום, צהוב, ירוק כהה
- ✓ בנוסף, מומלץ להגביר אכילת **שום ובצל.**

**שמירה על כללים פשוטים**, כמו אורז חדרים, שעות שינה מספיקות והיגיינת ידיים גם הם יעזרו לנו להימנע מהידבקות מיותרת.



## ואם בכל זאת חלינו...?

רצוי לשמור על מספר הנחיות:

1. **מנוחה**, שינה טובה, הפחתת מאמץ ולחץ יאפשרו למערכת החיסון לפעול במיטבה.
2. **שתייה** מרובה של מים (למשל מים חמימים עם לימון שעשיר בויטמין C) והימנעות מאכילת מזונות קשים לעיכול.
3. שתיית **חליטות** צמחי מרפא כמו: סמבוק שחור, טימין, ג'ינג'ר, אכיניצאה, שפועלים כאנטי ויראליים ואנטי דלקתיים ומקלים בתסמיני המחלה.
4. אכילת **מרקי ירקות** מחממים ועשירים בבצל, ירקות שורש וירקות כתומים.
5. העשרת המזון **בתבלינים** כמו: כורכום, תימין, זעתר, אורגנו, קצח, ציפורן, ג'ינג'ר.

במקביל, רצוי מאוד **להפחית מזונות המחלישים את מערכת החיסון**: סוכרים, פחמימות ריקות, קמח לבן, חלב פרה ומוצריו, שומנים רוויים, מזונות מטוגנים, תעשייתיים, מעובדים המכילים חומרי שימור וצבעי מאכל.  
גם עישון ואלכוהול מופרז מחלישים את מערכת החיסון.



שיהיה חורף קל ובריא ☺  
אילנית

