

## مکمل های آنفولانزا و سرماخوردگی با ترکیباتی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی

در هنگام سرماخوردگی و آنفولانزا، با مراجعه به پزشک، علاوه بر داروهای سرماخوردگی که برای بیمار تجویز می شود، ممکن است نیاز به تهیه مکمل های دارویی نیز داشته باشد. این مکمل ها به تقویت عمومی بدن کمک کرده و اجازه می دهند مقدار کافی از مواد مغذی و انواع ویتامین ها جذب بدن شوند.

### ویتامین C؛ مفیدترین ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی

ویتامین سی در اغلب مکمل های تقویت سیستم ایمنی بدن وجود دارد. این ویتامین به کاهش احتمال ابتلا به بیماری های مانند سرماخوردگی و آنفولانزا و همچنین بهبود سریع تر علائم بیماری کمک می کند.

### ویتامین D؛ کمک به بهبود و جلوگیری از عفونت در دوران سرماخوردگی

ویتامین دی بهترین ویتامین برای سرماخوردگی محسوب می شود. این ویتامین مدت زمان سرماخوردگی و سایر عفونت های ویروسی مزمن را کاهش می دهد. افرادی که به مقدار کافی ویتامین D<sup>۳</sup> دریافت می کنند، نسبت به سایر افراد، کمتر در معرض بیماری های مختلفی اعم از آنفولانزا قرار می گیرند.

## ویتامین E؛ تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر ویروس آنفولانزا

ویتامین E یکی از املاح و ویتامین های ضروری بدن محسوب می شود. این ویتامین ضدالتهاب است و در بهبود عفونت ها تاثیر شگفت انگیزی دارد. ویتامین E یک آنتی اکسیدان قدرتمند به شمار می آید که به مبارزه با رادیکال های آزاد مضر و هم چنین استرس اکسیداتیو ناشی از ابتلا به یک عفونت، مانند آنفلوآنزا کمک می کند.

## زینک؛ ماده ای معدنی موثر در بهبود آنفولانزا و عفونت

مطالعات نشان داده اند که حتی کمبود خفیف زینک ممکن است باعث افزایش احتمال ابتلای فرد به عفونت ها شود. هم چنین زینک باعث جلوگیری از تکثیر ویروس نیز می شود.

## منیزیم؛ یکی از انواع مواد معدنی و مکمل آنفولانزا

منیزیم یک مکمل برای سرماخوردگی با تاثیرات شگفت انگیز است در بهبود عفونت است. در دوران سرماخوردگی و آنفولانزا احساس بی حالی و کوفتگی دارید؛ منیزیم با ایجاد انرژی در بدن احساس خستگی را از فرد بیمار می گیرد.