

9 وصفات طبيعية لعلاج التهاب الحلق



السبت 19 أغسطس 2017 05:08 م

التهابات الحلق من الأمراض التي تسبب آلاماً شديدة تؤثر على تناول الطعام، ويمكن التغلب عليها من خلال بعض الأطعمة، وتعتبر بعض أنواع الفواكه والخضراوات من أقوى العلاجات الطبيعية للقضاء على ذلك العرض المرضي، الذي يصيب الأشخاص بمختلف أعمارهم، لاسيما الأطفال، سواء في الشتاء أو الصيف وكشف الموقع الأميركي "Cosmopolitan"، في تقرير نشره أخيراً، عن 8 أطعمة ومشروبات غير تقليدية تساعد في علاج التهاب الحلق، وتجعل بلع الطعام أقل ألماً وتشمل:

1- العرقسوس

أثبتت الدراسات أن مضغ بعض العرقسوس يساعد في تهدئة آلام الحلق والقضاء على الكحة، كما أثبتت الدراسات قدرة العرقسوس على تهدئة الشعب الهوائية

2 - المريمية

يساعد نبات المريمية المجفف، عند وضعه في كوب ماء دافئ أو إضافته لشوربة الدجاج أو إضافته إلى الطعام بشكل عام في مكافحة الالتهابات، حيث تم استخدامها منذ القدم ولقرون عدة لتخفيف جميع الآلام الجسدية، مثل قرحة المعدة وتوصلت دراسة إلى أن المريمية بها مادة فعالة تقضي على التهاب الحلق

3 - الآيس كريم

على عكس ما هو سائد، أثبتت الدراسات أن الأطعمة الباردة تساعد في تخدير الألم، لذا فإن تناول عدد من ملاعق الآيس كريم يقلل الالتهابات في فترة قصيرة، كما أن الملمس الكريمي للآيس كريم يعطي إحساساً بالراحة لذا فإن الأطباء دائماً ينصحون بتناول الآيس كريم بعد عمليات إزالة اللوزتين

4 - الموز

الموز من الفواكه سهلة البلع، ويحتوي على فيتامين سي الذي يحد من التهابات الحلق، سواء تم التهامه بدرجة حرارة الغرفة أم مثلاً

5 - الكرنب المطبوخ

الكرنب المطبوخ من الأطعمة التي تحتوي على مواد مضادة للأكسدة، ويساعد في التغلب على البرد والإنفلونزا، ويقلل من التهاب الحنجرة وأثبتت الأبحاث أن فرم قطعة منه مع زيت الزيتون والكرم وتناولها تقلل حدة الالتهابات

6 - الجزر المطبوخ

الجزر من الأطعمة المفيدة جداً في إمداد الجسم بفيتامين أ، سواء عن طريق الطبخ بالبخار أو الشاي، مما يساعد على تقوية مناعة الجسم ويساعده في مقاومة الالتهابات، لاسيما التهاب الحلق

7 - الشاي

يعتبر الشاي، بجميع نكهاته، من العناصر المسكنة للآلام، كما أثبتت الأبحاث أنه يحفز الجسم على محاربة العدوى والالتهابات

8 - العسل

أثبتت الدراسات أن العسل له مفعول السحر في تهدئة السعال ومحاربة الإنفلونزا، وبالتالي تخفيف آلام الحلق

9 - الوصفة السحرية

كشف الموقع الطبي الأميركي "Health food star"، المختص بفوائد الأغذية والعلاجات الطبيعية، عن وصفة طبيعية مذهلة للقضاء على التهاب الحلق تعتمد في تكوينها على الليمون والعسل والزنجبيل يتم خلط الليمون والزنجبيل في الخلاط ويوضع الخليط في إناء صغير، ثم يغطى الخليط بالعسل يخلق الخليط ويترك في الثلاجة، حيث سيتحول إلى خليط هلامي توضع ملعقة من الخليط ويصب عليه كوب من الماء الساخن حتى يذوب، ثم يتم تناوله ساخناً، فيعطي إحساساً سريعاً بالراحة، حيث يساعد في تقليل وعلاج آلام الحلق