

الموز والثلج يساعدان فى علاج التهاب الحلق



الأربعاء 23 مارس 2016 06:03 م

يصاب البعض بالتهاب فى الحلق نتيجة التغيرات المناخية، بغض النظر عن السبب وعادة ما يتناولون المضادات الحيوية للتغلب على الألم سريعًا، إلا أن الموقع الأمريكى "هيلث" يقدم لهم بعض الخطوات السهلة لتقليل الشعور بالألم وسرعة علاج التهاب الحلق

أعراض التهاب الحلق قال الدكتور جيفرى لندر المتخصص فى الأمراض الباطنية والنسائية فى مستشفى بريجهام فى ولاية بوسطن الأمريكية، إن أعراض التهاب الحلق تظهر فى صور متعددة منها ارتفاع درجة الحرارة، عدم القدرة على ابتلاع الطعام، الشعور بوخز فى الحنجرة، مشيرًا إلى أن الاعتماد على المضاد الحيوى دون استشارة الطبيب يؤدى إلى مضاعفات ويقلل المناعة

المارشميلوا

علاج التهاب الحلق وأضاف "ينصح العديد من الأطباء باستخدام المارشميلوا لعلاج تورم الحلق الناتج عن الالتهاب فهو يعمل على تقليل الورم وتخفيف الألم لاحتوائه على الجيلاتين والبلسم المهدئ لآلام التهاب الحلق

حلوى الاستحلاب والماء المثلج علاج التهاب الحلق

وأوضح "لندر" أن هناك خطوات سهلة يمكن أن تساعد فى تقليل الألم، منها تناول حلوى الاستحلاب الغنية بالسكر خاصة التى لها مذاق النعناع فهى تعمل على تخفيف منطقة الحلق من الالتهاب، كما أن السوائل وعلى رأسها الماء المثلج تساعد فى تخفيف الألم وبقاء الحلق رطبًا مع التخلص من الأغشية المخاطية التى تتكون بسبب الالتهاب

وأيضا من الأطعمة التى تستخدم فى علاج التهاب الحلق:

- العرقسوس

مضغ بعض العرقسوس يساعد فى تهدئة آلام الحلق والقضاء على الكحة، وأثبتت الدراسات قدرة العرقسوس على تقليل ألم الحلق وتهدئة الشعب الهوائية

2 - المريمية:

بعض نبات المريمية المجففة فى كوب ماء دافئ أو إضافتها كشورية الدجاج إلى الطعام يساعد فى مكافحة الالتهابات، حيث تم استخدامها عدة قرون لتخفيف جميع الآلام الجسدية مثل قرحة المعدة، وتوصلت دراسة إلى أن المريمية بها مادة فعالة تقضى على التهاب الحلق

3- الآيس كريم:

أثبتت الدراسات أن الأطعمة الباردة تساعد فى تخدير الألم، وتناول عدد من ملاعق الآيس كريم يقلل الالتهابات فى فترة قصيرة

4 - الموز من الفاكهة سهلة البلع، ويحوى فيتامين سى الذى يحد من التهابات الحلق

5 - الكرب المبطوخ : الكرب المبطوخ من الأطعمة التى تحوى مواد مضادة للأكسدة ويساعد فى التغلب على البرد والأنفلونزا، ويقلل من التهاب الحنجرة، وفرم قطعة منه مع زيت الزيتون والكرام وتناولها تقلل حدة الالتهابات