

منها-الثوم-والحبهان-14-وصفة-منزلية-لعلاج-التهاب-الحلق



أثناء فصل الشتاء، تزيد بشكل كبير الإصابات بنزلات البرد التي قد تكون مصحوبة بالتهاب الحلق، خاصة لدى الأطفال. فيشعر المريض بضيق كبير وألم وعدم قدرة على بلع الطعام

والتهاب الحلق له عدة أسباب، إلا أن الإصابة بالفيروسات هي أبرزها، لكن قد يصاب الشخص بالتهاب الحلق نتيجة للحساسية أو نزلات البرد والإنفلونزا أو التلوث أو التدخين أو الهواء الجاف. كما أن هناك أنواعا عدة من التهاب الحلق، منها الخفيف ومنها الخطير الذي قد يمتد إلى الحنجرة كما قد يتسبب بتورم في الغدة

وبطبيعة الحال، نلجأ للأدوية التي تهدئ من تلك الحالة المؤلمة، مما قد يؤثر على مناعة الجسم، وإذا استفحل الأمر، فإننا قد نلجأ للطبيب

ألا أننا يمكن أن نعتمد على بعض الوصفات المنزلية البسيطة والسهلة للقضاء على التهاب الحلق، دون الضرر بصحة الجسم، وذلك بحسب ما ورد في موقع "بولد سكاى" المعني بالشؤون الصحية. ومن تلك الوصفات 14 نوعا

1) الثوم

فهو يتميز بخصائصه المضادة للفطريات والمسكنة والمضادة للبكتيريا. والثوم يحتوي على مركب يسمى "لايسين"، وهو يقتل البكتيريا المسببة لالتهاب الحلق. ويمكن استخدامه بعدة طرق، إما بالمضغ والبلع مباشرة أو بغلي عدة فصوص في الماء ثم استخدام السائل كغرفة. كما يمكن عمل بعض الخلطات من الثوم والأعشاب أو الليمون أو زيت الزيتون أو خل التفاح وتناولها عدة مرات على مدار اليوم

2) خل التفاح

يتميز بخصائصه المضادة للبكتيريا، كما أن مستوى الحمض العالي كفيلا يقتل البكتيريا التي تصيب الحلق، كما أنه يخفف من الألم المصاحب لالتهاب الحلق. ويمكن خلط كوب من الماء الدافئ مع ملعقة خل التفاح وملعقة ليمون وملعقة عسل ويتم تناول الخليط مرتين باليوم

3) الليمون

يتميز الليمون بقدرته على تقليل تورم أغشية الحلق المتورمة، كما أنه يوفر الوسط الحمضي الذي يقتل الفيروسات والبكتيريا. ويمكن إضافة ملعقة من عصير الليمون إلى كوب من الماء الدافئ وملعقة من العسل، واستخدامها في الغرغرة عدة مرات خلال اليوم. كما يمكن إضافة قشر الليمون المبشور إلى ملعقة عسل ويكن مضغ هذا الخليط لعدة مرات خلال اليوم

عسل النحل 4)

يمتاز بخصائصه المضادة للبكتيريا والمضادة للالتهابات، لذا فهو يستخدم في علاج التهابات الحلق منذ قديم الزمان. كما ينصح به الأطباء خصوصا إذا كان التهاب الحلق مصحوبا بالسعال. ويمكن تناول ملعقة من العسل مباشرة أو إضافته إلى الماء أو الشاي وتناوله عدة مرات خلال اليوم

القرفة 5)

تتميز بخصائصها المضادة للبكتيريا، كما أنها غنية بمضادات الأكسدة، فهي تساعد في تقليل الألم المصاحب لالتهاب الحلق، كما أنها مفيدة جدا في مساعدة الجسم على مقاومة نزلات البرد. ويمكن تناول القرفة مباشرة أو إضافتها إلى العسل أو الشاي وتناولها عدة مرات خلال اليوم

الكركم 6)

ما يتميز به الكركم من خواص مضادة للالتهاب والأكسدة تجعله فعال جدا في مقاومة العديد من الأمراض والعدوى والإصابات. كما أنه مسكن جيد جدا، لذا فهو يساعد في تخفيف الآلام المصاحبة لالتهاب الحلق. ويمكن إضافة ملعقة من الكركم وملعقة من الملح إلى كوب ماء دافئ واستخدام الخليط في الغرغرة المتكررة خلال اليوم

القرنفل 7)

يتميز القرنفل بخواصه المضادة للالتهاب وكذلك المضادة للأكسدة، لذا فهو يساعد في التداوي من التهاب الحلق بشكل فعال. يمكن مضغ حبتين من القرنفل لبعض الوقت، كما يمكن إضافة القرنفل المطحون إلى الماء الدافئ واستخدامه في الغرغرة عدة مرات

الزنجبيل 8)

خواص الزنجبيل المضادة للبكتيريا والالتهابات تجعله من العلاجات الممتازة لالتهاب الحلق، فهو يقتل البكتيريا الضارة وينقي الجسم من السموم. ويمكن غلي قطع الزنجبيل في الماء، ثم تناولها مباشرة أو استخدامها في الغرغرة

النعنع 9)

يتميز النعنع بخواص مضادة للميكروبات، كما أنه يحتوي على المنثول الذي يدخل في معظم العلاجات الدوائية المضادة للالتهابات الحلق واللوزتين. ويمكن تناوله مباشرة بعد غليه في الماء، أو إضافته إلى الشاي، أو استخدامه في الغرغرة

عصير الطماطم 10)

ومركبات أخرى قادرة على التخلص من البكتيريا المسببة لالتهاب الحلق، كما أن مضادات الأكسدة المتوفرة في "C" الطماطم غنية بفيتامين عصير الطماطم توفر علاجا سريعا وفعالاً لالتهاب الحلق. يمكن إما تناوله مباشرة استخدامه في الغرغرة

أوراق الريحان (11)

تساعد أوراق الريحان في التخلص من التهاب الحلق، نظرا لاحتوائها على العديد من مضادات الأكسدة الطبيعية. ويمكن غلي أوراق الريحان وتصفيتها واستخدام الماء في الغرغرة بعد إضافة العسل.

الحبهان (الهيل) (12)

الحبهان (الهيل) غني بمضادات الأكسدة، كما أن خواصه المضادة للالتهابات تجعل منه علاجا فعالا لالتهاب الحلق، كما أنه يخفف الألم المصاحب أيضا. ويمكن غلي الحبهان واستخدام الخليط في الغرغرة لعدة مرات.

شاي الكاموميل (13)

هو من أشهر العلاجات المنزلية لالتهاب الحلق، نظرا لأنه غني بمضادات الأكسدة، كما أنه يتميز بكونه مضادا للالتهابات، كما أن استنشاق بخار شاي الكاموميل يخفف من أعراض نزلات البرد أيضا.

الملح (14)

هو أيضا من العلاجات المنزلية الشائعة ضد التهاب الحلق، حيث يخفف من الأعراض ويقضي على العدوى. ويكفي إضافة بعض الملح إلى الماء الدافئ واستخدام الخليط في الغرغرة عدة مرات خلال اليوم.