

هكذا يمكنك التخلص من السعال



يلجأ الكثيرون لتناول مشروبات الأعشاب والأغذية الطبيعية لتعزيز مناعتهم ومقاومة آثار البرد التي يصحبها السعال وضيق التنفس.

وينصح الأطباء بتناول عدد من الأغذية التي يكون لها تأثير جيد يخفف من حدة السعال ومساعدة الجسم على التخلص منه إلى جانب الأدوية الضرورية

العسل

وجد الباحثون أن العسل قد يخفف السعال بشكل أكثر فعالية من بعض الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية. وشملت هذه الأدوية تلك التي تحتوي على ديفينهيدرامين، وهو نوع من مضادات الهيستامين، والسالبوتامول وهو موسع قصبي يصفه الأطباء لمرضاها.

يمكن خلط ملعقتين صغيرتين من العسل بشكل منفرد أو مع مشروب من الأعشاب أو الماء الدافئ والليمون، ليقوم

بتهدئة السعال، بينما يوقف الليمون الاحتقان

ويحذر الأطباء بشدة من إطعام العسل للرضع تحت 12 شهراً، بسبب خطر التسمم الغذائي

الزنجبيل

يساعد الزنجبيل في القضاء على السعال والتهابات الجهاز التنفسي بعدة طرق، حيث يمكن استنشاق بخاره بعد نقعه في المياه الساخنة لمدة 10 دقائق

يمكن لأبخرة الزنجبيل تهدئة التهابات الأنف والمساعدة في إزالة المخاط من الرئتين وتخفيف حدة السعال، كما أن المشروب له تأثير كبير في التخلص من السعال

النعناع

يحتوي النعناع على مادة المنثول والتي تساعد على التخفيف حدة السعال والتخلص من المخاط الموجود في الرئتين، ويمكن شربه عن طريق وضع بعض أوراقه مع الماء المغلي أو مع الشاي

الغرغرة بالمياه المالحة

الغرغرة بالملح والماء قد تساعد على تهدئة التهاب الحلق والتخلص من المخاط الذي يسبب السعال

يمكن خلط ربع إلى نصف ملعقة صغيرة من الملح مع كوب من الماء الدافئ للحصول على علاج طبيعي وسهل للسعال، مع ضرورة الحذر وعدم تجربته مع الأطفال تحت 6 سنوات لعدم قدرتهم على الغرغرة