

5 حلول منزلية لعلاج الغدة الدرقية



الأربعاء 23 أغسطس 2017 02:08 م

يعد ضعف معدل الحرق وكسل الغدة الدرقية، من أهم أسباب السمنة، والعكس صحيح، حيث يعد فرط نشاط الغدة الدرقية وزيادة معدل الحرق من أسباب النحافة الشديدة

ويقدم استشاري التغذية العلاجية والسمنة والنحافة دكتور محمد حلمي لقراء "عاجل" علاجات منزلية لعلاج الغدة الدرقية معتمدة على الأعشاب والخضروات

ومن هذه العلاجات الجرجير الذي يساهم في علاج تضخم الغدة الدرقية

ويقول دكتور محمد حلمي، إن الجرجير يحتوي على عنصر اليود الذي يساهم في علاج الغدة الدرقية

ويشير إلى طريقة استعماله وتكون بالحصول على ملعقتين كبار من عصير الجرجير، ووضعهما على الرقبة مباشرة لمدة من 15 إلى 20 دقيقة ثم غسل الرقبة بالماء وتجفيفها جيداً

والوصفة الثانية التي ينصح بها دكتور محمد حلمي هي بذور الكتان التي تحتوي على عناصر غذائية هامة ومواد مضادة للأكسدة، بما يجعلها علاجاً فعالاً لانتفاخ الغدة الدرقية

وينصح بعمل عجينة من بذور الكتان عن طريق سحق بذور الكتان وإضافة الماء إليها لعمل عجينة ووضعها على الحلق مباشرة لمدة من 20 إلى 25 دقيقة

ويمكن أيضاً غلي بذور الكتان في الماء، واستخدام هذا الماء لغسل العنق والحنجرة لتخفيف التورم

الوصفة الثالثة هي أوراق الشيكوريا أو السريس وهو عشب مفيد جداً ويستخدم للعلاجات المنزلية لمختلف الأمراض، ويستخدم مع مشروب الشاي لعلاج تضخم الغدة الدرقية

أما الوصفة الرابعة فهي أوراق السبانخ لعلاج تضخم الغدة الدرقية عن طريق سحق أوراق السبانخ وإضافة ملعقتين كبار من زيت الزيتون وتخلط جيداً، ووضع العجينة على الرقبة لنحو ربع ساعة ثم غسل المكان وتجفيفه جيداً

وأخيراً الثوم حيث يقلل تورم الرقبة الناتج عن تضخم الغدة الدرقية، كما يقترح تناول الثوم على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، إما في النظام الغذائي أو مضغ فصوص الثوم في الصباح، ويمكن إضافة الطماطم والبصل وزيت الزيتون إلى الثوم

والدكتور محمد حلمي هو استشاري علاج السمنة والنحافة، حاصل على ماجستير في التغذية العلاجية وأثرها في علاج السمنة الموضعية وعضو الجمعية الأمريكية للسمنة وعضو الجمعية المصرية للتغذية الطبية وعضو الجمعية الأوروبية للتغذية العلاجية