

هل تعاني من التهاب الحلق بسبب تلوث الهواء؟.. جرب شاي البابونج



الأحد 20 نوفمبر 2022 05:13 م

يمكن أن يؤثر التعرض المستمر للملوثات على صحتك بأكثر من طريقة، نظرًا لارتفاع مستويات التلوث في أجزاء عديدة من البلاد منذ الشهر الماضي ، يواجه الكثيرون أمراضًا مرتبطة بالتلوث مع الانتقال في الطقس ، هناك فرص في أن ينتهي بك الأمر إلى الإصابة بنزلة برد وحمى وسعال وإرهاق وحتى التهاب الحلق إذا كنت شخصًا قلقًا بشأن هذا ، فإليك طريقة فعالة لعلاج التهاب الحلق وهو شاي البابونج، وفقا لما نشره موقع "ndtv".
شاي البابونج لعلاج التهاب الحلق: تعرف على فوائده

1- من المعروف أن شاي البابونج له خصائص مضادة للالتهابات لتقليل التورم والاحمرار

2- يحتوي البابونج أيضًا على خصائص مضادة للأكسدة تساعد في إصلاح الأنسجة وصحتها، كما أن تأثير البابونج كمضاد للتشنج يقلل من السعال

هل أنت شخص يعاني من التهاب الحلق بسبب تلوث الهواء؟.. فيما يلي بعض النصائح الإضافية:

يمكن أن يؤثر ارتفاع مستوى السموم في الهواء على جسمك بعدة طرق في بعض الأحيان ، عندما يتم استنشاق الضباب الدخاني من البيئة ، تدخل السموم إلى جسمك وتستقر في الرئتين، كل هذا يؤدي إلى السعال والتهاب الحلق ومشاكل أخرى

1- ارتدِ كمامة كلما خرجت

جعلنا جائحة Covid-19 ندرك أهمية استخدام القناع والآن ، من الجيد أننا معتادون على ذلك لا تنس ارتداء قناع كلما خرجت من المنزل، وذلك لتجنب استنشاق السموم الموجودة في الهواء

2- استثمر في أجهزة تنقية الهواء

يمكنك أيضًا الاستثمار في أجهزة تنقية الهواء في المنزل لتحسين جودة الهواء في الداخل، قم بتقييد التهوية المفرطة وحافظ على منزلك خاليًا من الغبار ونظيفًا، سيساعدك هذا على البقاء بالداخل واستنشاق هواء نقي

3- تناول الأطعمة المعززة للمناعة

قم بتضمين الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات والمكسرات والبقوليات والدهون الصحية في نظامك الغذائي استهلك مشروبات التخلص من السموم التي تساعدك على تطهير رئتيك من السموم تناول الشاي الأخضر والمشروبات العشبية الأخرى، ستكون قادرًا على بناء مناعة قوية إذا تناولت طعامًا صحيًا ، وهذا بدوره سيساعدك على منع الأمراض الموسمية

4- حليب الكركم

هذا هو أحد أكثر العلاجات الموثوقة في الهند ، إذا كنت ترغب في التغلب على الآثار السيئة لتلوث الهواء على صحتك ، اشرب حليب الكركم كل يوم . يمكنك إضافة بعض الزنجبيل والريحان أيضًا لتعزيز فوائده الصحية