

خل التفاح علاج للتخفيف من التهابات المسالك البولية



الأحد 1 نوفمبر 2020 07:11 م

نشرت مجلة "سانتي بلوس" الفرنسية تقريراً تحدثت فيه عن فوائد خل التفاح، ومن بينها التخفيف من التهابات المسالك البولية.

وقالت المجلة، في تقريرها، إن الشعور بحرقة عند التبول إلى جانب رائحة البول الكريهة والحكة من الأعراض الشائعة لعدوى المسالك البولية. وكثيراً ما تصيب عدوى المسالك البولية النساء، وهي تعرف أيضاً بالتهاب المثانة. وللتخلص من هذه الأعراض، يمكن اللجوء إلى بعض العلاجات التقليدية القائمة على استعمال خل التفاح.

كيف يعمل خل التفاح على مقاومة التهابات المسالك البولية؟

ذكرت المجلة أن خل التفاح مستخدم منذ القدم كعلاج تقليدي لعدة مشاكل صحية. وقد أظهرت دراسة نشرت في صحيفة أبحاث المنتجات الطبيعية أن خل التفاح مضاد قوي للميكروبات وللاستفادة من فوائد خل التفاح، ينصح أخصائي التغذية والمعالج بالأعشاب الطبية، فلوريان كابلا، باختيار خل التفاح الطبيعي.

ويوضح كابلا أن خل التفاح يعمل على تحميص البول مما يمنع نمو البكتيريا التي يمكن أن تؤدي إلى التهاب المثانة. وعلى الرغم من أن خل التفاح ليس علاجاً مباشراً لالتهابات المسالك البولية في حد ذاتها، إلا أنه يعتبر فعالاً في الوقاية من الإصابة بالعدوى مرة أخرى.

وأوردت المجلة أن دراسة أولية نشرت في 2018 من قبل مجلة "ساينتيفيك ريبورت" أظهرت أن خل التفاح يمكن أن يحارب الإشريكية القولونية، وهي بكتيريا غالباً ما تكون مسؤولة عن حدوث التهابات المسالك البولية. وفي جميع الأحوال، من الضروري استشارة الطبيب في حالة الإصابة بعدوى المسالك البولية، لا سيما أن تجاهلها وعدم علاجها يمكن أن يؤدي إلى التهاب الحويضة والكلية، وتضرر أنسجة الكلى، وفي الحالات الأخطر الإصابة بالفشل الكلوي أو الإلتان. وهنا لابد من التأكيد مجدداً على أن خل التفاح ليس بديلاً للعلاج الذي يصفه الطبيب.

فوائد أخرى لخل التفاح

إلى جانب استخدام خل التفاح للحد من احتمال تكرار الإصابة بعدوى المسالك البولية وتخفيف الأعراض عن طريق منع تفاقمها، يتميز خل التفاح بالعديد من الفوائد الأخرى. وحسب أخصائية التغذية ألكسندرا روتيون، فإن خل التفاح يسهل هضم الدهون ويحد من مستوى السكر في الدم، ويحفز عملية حرق الدهون ويضمن تزويد الجسم بالملاح معدنية ضرورية.

كيف تستخدم خل التفاح للحد من التهاب المثانة؟

يوصي كابلا بإضافة ملعقة كبيرة من خل التفاح إلى كوب ماء وشرب هذا الخليط مرة واحدة في اليوم. لتخفيف طعم الحموضة، يمكن إضافة ملعقة صغيرة من العسل إليه. كما ينصح كابلا بشرب كميات كبيرة من الماء.

تحذير

شدت المجلة على أن الاستخدام الوحيد الموصى به لخل التفاح هو عن طريق الفم. ونظراً لحموضة هذا السائل، لا ينبغي أبداً تطبيقه على الأغشية المخاطية. في المقابل، يؤدي الإفراط في تناول خل التفاح إلى الشعور بالغثيان والإصابة باضطرابات المعدة، إلى جانب الإضرار بمينا الأسنان.

