د.عادل الشناوي استشاري الأمراض الصدرية بمستشفيات الحمادي: : *الأعشاب والتوابل تساهم في حماية وتعزيز صحة الرئة ومنع مشاكل واضطرابات الجهاز التنفسي*

أكد الدكتور عادل بن عبد التواب الشناوي استشاري الأمراض الصدرية بمستشفيات الحمادي بالرياض

أن الأعشاب والتوابل تساهم في حماية وتعزيز صحة الرئة ومنع مشاكل واضطرابات الجهاز التنفسي؛ومنها:الزعتر الأخضر الذي يأتي على رأس هذه الأعشاب لغناه بمضادات الأكسدة؛التي تساعد الجسم على مقاومة الالتهابات واسترخاء الشعب الهوائية وتنظيف الرئتين،كما يأتي الكركم من ضمن هذه الأعشاب المهمة كونه مضاداً للأكسدة ويقلل الالتهاب ويحافظ على ممرات الهواء نظيفة؛كما يعتبر مضاداً طبيعيا للفيروسات،الأمر الذي يساعد في إبقاء الالتهابات الفيروسية التي تؤثر على الرئتين بعيدة.

مضيفاً د.عادل الشناوي أن البردقوش؛يمتلك فوائد صحية مذهلة للرئتين؛حيث يساعد على تقليل الحساسية المسببة للالتهابات في الجهاز التنفسي؛كما يحتوي البردقوش أيضا على مواد تساعد في تخفيف احتقان الرئتين؛وله خصائص مضادة للميكروبات؛مما يساعد في إبعاد العدوى ومسببات الأمراض.

وأبان استشاري الصدرية بالحمادي أن العرقسوس يستخدم لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي؛في حالات نزلات البرد والسعال؛فهو يحتوي على مكونات تساعد في تخفيف احتقان الرئتين وإنتاج مخاط صحي.

وشدد استشاري الصدرية بمستشفيات الحمادي بالرياض

من خلال النصائح التي قدمها للحفاظ على صحة الرئتين

أن الأمر لايقتصر على تناول الأطعمه للحفاظ على الرئه ولكن هناك ضرورات يجب اتباعها؛ومنها:التوقف عن التدخين؛والابتعاد عن الدخان الصادر من الأشخاص المدخنين؛مع ضرورة ممارسة التمارين الرياضية

بانتظام وخاصة تلك التي تساعدك على التنفس بعمق؛وتجنب التعرض للملوثات والغبار وأبخرة الغازات السامة والتي قد تتسبب في إتلاف رئتيك؛ مع الابتعاد عن أسبب الإصابة بالعدوى التي قد تسبب الأمراض المزمنة للرئتين من خلال غسل اليدين بالماء والصابون كثيرًا؛وتجنب الازدحام خلال مواسم البرد والإنفلونزا،والحصول على تطعيم ضد الإنفلونزا؛مع استشارة الطبيب دوريا؛مع إجراء فحوصات منتظمة للرئتين،لتجنب الإصابة ببعض أمراض الرئة التي يتم اكتشافها غالبا متأخر.