إعداد : ياسر السيد

العدد 3528 - السنة الثانية عشرة
الأحد 27 ربيع الأول 1441 - الموافق 24 نوفمبر 2019
Sunday 24 November 2019 - No.3528 - 12 th Year

للنباتيين ... 5 علاجات منزلية لالتهابات الحلق!

«العربية» : مع حلول فصل الشتاء، تكثر الإصابة بالتهاب الحلق الذي يتسبب بآلام مزعجة تؤثر في القدرة على تناول الطعام والشراب.

ورغم أن العسل من العلاجات الطبيعية الفعالة والسريعة لالتهابات الحلق، إلا أن النباتيين يمتنعون عن تناوله كون النحل مصدره، الأمر الذي تطلب البحث عن وسائل طبيعية أخرى لها نفس الفائدة ويمكنهم استخدامها.

وإليكم فيما يلي 5 علاجات منزلية طبيعية للتخلص من التهابات الحلق المزعجة، حسب ما جاء في موقع «كير 2» المعني بالصحة:

1 – الغرغرة بالماء الدافئ والملح

يعد إذابة ملعقة صغيرة من ملح البحر في كوب من الماء الدافئ والغرغرة بها عدة مرات أثناء اليوم، من أفضل الطرق البسيطة للتغلب على التهاب الحلق، حيث إن المياه الدافئة المملحة تخفف الآلام، في حين أن الملح يساعد على سحب السوائل الزائدة من أنسجة الحلق ويساعد على قتل الفيروسات المسببة لالتهاب الحلق.

2 – مشروب الزنجبيل الدافئ

رغم أن أي من نوع من الشاي الدافئ سيعمل على تهدئة مؤقتة لالتهاب الحلق، إلا أن مشروب الزنجبيل الدافئ مع الليمون سيشعرك بتحسن أكبر، لما يتميز به هذان العنصران من فوائد صحية جمة.

3 –الأجهزة المرطبة للهواء

يعد الهواء الجاف والبارد من أسباب الإصابة بالتهاب الحلق، لذا ينصح باستخدام الأجهزة المرطبة للهواء في منزلك، الأمر الذي يساعد بطبيعة الحال على ترطيب الحلق والتخلص من التهابه.

4 – الزيوت العطرية

يعد استنشاق الزيوت العطرية مثل زيت النعناع، الليمون أو الخزامى من الوسائل الفعالة للتخلص من التهاب الحلق.

كل ما عليك هو إضافة بضع قطرات من الزيت إلى الماء الدافئ واستنشاق بخاره.

5 – وعاء نيتي

يشبه وعاء نيتي إبريق الشاي الصغير وهو متوفر بالصيدليات، ويتم استخدامه بوضع القليل من الماء المقطر بدرجة حرارة الغرفة في داخله مع معلقة صغيرة من الملح وإمالة الرأس على الجانب على حوض الغسيل ووضع صنبور الوعاء على فتحة الأنف، فالسائل المتدفق منه داخل الأنف يعمل على ترطيب الجيوب الأنفية والتخلص من الالتهابات.

بالغ واحد من كل 11 في العالم يعاني من السكري

«العربية» : يعاني بالغ واحد من كل 11 في العالم «أي 425 مليون شخص» من السكري، بازدياد معدله 10 ملايين بالمقارنة مع العام 2015، وفق ما كشف الاتحاد الدولي لمرضى السكري في اليوم العالمي للسكري الذي يصادف في 14 نوفمبر.

وجاء في بيان صادر عن الاتحاد الذي تشمل بياناته بالغين، تتراوح أعمارهم بين 20 و79 سنة أن «السكري هو أحد أشد الحالات الصحية الطارئة في العالم. ولا بد من اتخاذ مزيد من التدابير لمكافحته.. وتخفيض العبء الاقتصادي والاجتماعي» الذي يشكله.

وبحسب الاتحاد، تمثل النفقات المرتبطة بهذا المرض 12% من إجمالي النفقات الصحية في العالم، أي ما يوازي 727 مليار دولار.

ومن المتوقع أن يطال هذا المرض «المرتبط باضطرابات في البصر والقلب والكلى والأعصاب والقدمين» نحو 629 مليون شخص سنة 2035، بحسب الاتحاد.

وتسود معتقدات خاطئة بأن السكري هو مرض الأغنياء، غير أن إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى هي المنطقة التي ستسجل أوسع انتشار للمرض، استنادا إلى تقديرات الاتحاد.

والسكري مرض ناجم عن خلل في امتصاص السكر في الجسم وهو يشمل نوعين.

ويتأتى النوع الثاني من السكري الذي يشكل 90% من حالات الإصابة بالمرض من نسبة سكر مرتفعة في الدم، ناجمة في أغلب الأحيان عن البدانة ونمط العيش «قلة حركة وتغذية غير سليمة»، في حين يصيب النوع الأول منه الأطفال أو الشباب من دون مؤشرات سابقة، عندما تصبح معدلات هرمون الأنسولين التي يفرزها البنكرياس غير كافية لامتصاص السكر.

وأشار الاتحاد إلى أن «أكثر من 350 مليون بالغ يواجه اليوم خطرا مرتفعا في الإصابة بالسكري من النوع الثاني»، أي أكثر بـ34 مليون شخص من العام 2015.

تناول هذه الأطعمة للتخلص من دهون البطن

«24» : امتلاء الخصر من أكثر أشكال زيادة الوزن إزعاجاً وتأثيرا على المظهر، كما أنه يعيق الحركة، إذا كنت تشكو من زيادة وزنك وتريد التخلص من الدهون المتراكمة حول البطن احرص على تناول هذه الأطعمة بانتظام:

الشعر. بذور الشعر من الأعشاب الغنية بالألياف والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد، وهي مفيدة جدة للهضم وعلاج الإنتفاخ. امضغ بعض بذور الشعر بعد كل وجبة.

السلمون. اجعل سمك السلمون طعامك المفضل لتحصل على فيتامين «د» وأحماض أوميغا3 الدهنية. تفيد الدراسات أن نقص فيتامين «د» يرتبط بالسمنة، وأن حصول الجسم على ما يكفيه من الفيتامين من عوامل الرشاقة.

البيض. من أفضل مصادر فيتامين «د» و«ب12» والبروتين والكالسيوم البيض، إلى جانب مغذيات أخرى هامة، يمنح البيض طاقة وإحساسا بالشبع عند تناوله على الإفطار.

زيت الزيتون. يمتاز زيت الزيتون بأنه مصدر رائع للدهون المفيدة للقلب والشرايين، ويساعد على تنظيم نسبة السكر بالدم، وتنحيف الخصر. الهليون. يحتوي الهليون على سعرات حرارية قليلة، ويزوّد الجسم بالبكتريا الصديقة التي تساعد على تقليل الغازات وتحسين الهضم وخفض الالتهابات.

الحبوب الكاملة. الذرة، والكينوا، والقمح الكامل الذي يُصنع منه الخبز الأسمر، والأرز البني، كلها حبوب تساعد على خفض الوزن وتنحيف الجسم لأنها غنية بالألياف والمغذيات. التي تعزز الإحساس بالشبع.

الخيار. تحتوي حبة الخيار على 45 سعرة حرارية، وهي غنية بالماء والألياف. لذا، يمنح الخيار إحساساً بالشبع والارتواء، وهو وجبة خفيفة رائعة للتخسيس.

اللبن (الزبادي). تزوّد حصة اللبن الرائب أو الزبادي الجسم بحوالي 20 بالمائة من احتياجاته من الكالسيوم، إلى جانب البكتريا الصديقة والبروتين، وهو ما يعزز الإحساس بالشبع، ويساعد على تنحيف الخصر.

أطباء أمريكيون يضعون معايير جديدة لـ «مرض العصر»

وضعت جمعية أمراض القلب الأمريكية، أمس، معايير جديدة لتشخيص الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم، وهو ما يعني إدراج الكثير ممن كانوا يعتبرون أنفسهم في عافية، ضمن المرضى.

ودأب الأطباء، في السابق، على تشخيص ارتفاع ضغط الدم حين يتجاوز المعدل 140/90، لكن الطب أضحى يعتبر اليوم كل معدل يتجاوز 130/80 مؤشرا مقلقا.

وبموجب التصنيف الجديد، ينضم إلى قائمة من يعانون ارتفاع ضغط الدم في الولايات المتحدة، قرابة ثلاثين مليون شخص.

تبعا لذلك، فقد أضاف التصنيف الجديد 14 في المئة من الأشخاص البالغين في الولايات المتحدة، وفق ما نقلت الأسوشيتد برس.

ويقول الأطباء إن 2 في المئة فقط ممن جرى إدراجهم حديثا ضمن من يعانون ارتفاع الضغط الدموي، يحتاجون إلى الدواء.

أما الباقون فيتوجب عليهم أن يحدثوا تغييرات في نمط حياتهم مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، حتى يتفادوا تفاقم الوضع مستقبلا.

ويتسبب ارتفاع ضغط الدم بمشاكل صحية خطيرة تصل إلى الإصابة بالجلطة والنوبة القلبية.

لهذه الأسباب لا تأكل بسرعة

«24»: حذّرت نتائج دراسة جديدة من الآثار السلبية للأكل بسرعة، وخاصة زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب وزيادة محيط الخصر. ونبّهت الدراسة التي عُرضت في مؤتمر جمعية القلب الأمريكية الذي سيختتم أعماله غداً في كاليفورنيا إلى أن سرعة تناول الطعام ترتبط بمتلازمة التمثيل الغذائي.

ومتلازمة التمثيل الغذائي هي مجموعة أمراض السكري والضغط والقلب والكولسترول وزيادة الوزن، وإذا اجتمع منها اثنان أو ثلاثة يعني ذلك الإصابة بالمتلازمة. وتقدّر التقارير الطبية أن عدد المصابين بها حول العالم يتراوح بين 10 و84 بالمائة من السكان في بعض المجتمعات.

وقد أجريت الدراسة في جامعة هيروشيما باليابان، وتتبع فيها الباحثون أكثر من ألف شخص لمدة 5 أعوام، تم تقسيمهم إلى 3 مجموعات حسب عادة سرعة الأكل: البطيء والمعتدل والسريع.

وتبين أن الأكل بسرعة يرفع خطر الإصابة بمتلازمة التمثل الغذائي، وخاصة زيادة محيط الخصر وارتفاع نسبة السكّر بالدم ومخاطر الإصابة بأمراض القلب.

ولاحظ فريق البحث أن من يأكلون الدهون في طعامهم وبسرعة تتضاعف لديهم مخاطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي مقارنة بمن يأكلونها ببطء أو بسرعة متوسطة.