

هكذا تنظف رئتيك من النيكوتين والقطران بشكل طبيعي



ترجمة وتحرير: نون بوست

يعاني حوالي خمسة ملايين شخص في جميع أنحاء العالم من عواقب تدخين التبغ، وهي المادة التي تعد السبب الرئيسي للإصابة بمرض السرطان بمختلف أنواعه، على غرار سرطان الحنجرة والمريء وسرطان الفم والرئة وسرطان القولون والكبد.

أثناء التدخين، يدخل إلى الرئتين دخان التبغ الذي يحتوي على أكثر من أربعة آلاف مادة كيميائية. ومن بين جميع هذه المواد، يوجد ما لا يقل عن 250 مادة ضارة بالصحة، وسواء كنت شخصًا مدخنًا أو مجرد مدخن سلبي فمن المؤكد أنك ستكون مهتمًا بمعرفة كيف يمكنك تنظيف رئتيك من آثار هذا الدخان. نقدم لكم في هذا المقال، بعض النصائح لإزالة كمية السموم العالقة في الرئتين.

لماذا من الضروري تنظيف الرئتين؟

سواء كنت مدخنًا أم لا فإن الهواء الذي تتنفسه ليس نظيفًا، وهناك دائمًا جزيئات ملوثة يمكن أن تؤثر على الجسم. تتطلب رثنا الشخص المدخن المزيد من العلاجات المختلفة لتنظيفها، لكن من الجيد أن يقلق الجميع بشأن صحتهم ويحاولوا قدر الإمكان التخلص من المواد الصغيرة التي يمكن أن تتراكم في قنوات الشعب الهوائية والحوبيصلات الهوائية. وفي حال لم تفعل ذلك، فقد تكون هذه هي الأضرار:

□ ضعف قدرة الرئة على استنشاق الهواء

□ انخفاض قدرة الجسم على المقاومة

□ انقطاع التنفس عند ممارسة النشاط البدني

□ عدم القدرة على التنفس بشكل صحيح

□ التعب المزمن

زيادة احتمال الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي

سيساعد تنظيف الرئتين على التقليل من إفراز المخاط في الصدر مما يضمن تحسنا في نمط الحياة. لن يكلفك هذا الأمر شيئا، لذلك ينبغي أن تبدأ في الاعتناء بنفسك اليوم.

نصائح لتنظيف رئتيك

يعتبر النيكوتين من مكونات التبغ، وهو عبارة عن مادة تسبب الإدمان بشكل كبير، وتزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم ويؤثر على تدفق الدم، فضلا عن إمكانية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. لهذا السبب، نقدم لك بعض العلاجات المنزلية للتخلص من النيكوتين وجميع السموم التي تراكمت في رئتيك.

اشرب الماء بكميات كافية

سواء كنت مدخنا أو تمكنت من الإقلاع عن التدخين، فمن المهم شرب الكثير من الماء لتنظيف رئتيك وتحسين عملية التنفس. بالإضافة إلى ذلك، سوف يساعد الماء جسمك على التخلص من السموم عن طريق البول والعرق.

اعتن بنظامك الغذائي

يمكن للدهون الزائدة التي تتراكم في بطنك أن ترفع الحجاب الحاجز، ما يسبب تضيق في القفص الصدري ويحد من قدرة الرئة على التنفس. لهذا السبب، من الضروري تناول العديد من الفواكه والخضروات والتقليل من استهلاك الأطعمة المصنعة الغنية بالدهون والسكريات.

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

إن ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة على مدار خمسة أيام في الأسبوع، ستكون كافية لتقوية رئتيك وزيادة القدرة على التنفس. وفي حين أن الرياضة مفيدة للجميع، فإنها ضرورية بالنسبة للمدخنين الذين يعانون من أضرار على مستوى الرئتين جزاء تدخين التبغ.

تجنب التلوث قدر الإمكان

يعتبر التلوث أحد أعداء الصحة لأنه يعيق عملية التنفس، وإذا كان الخيار متاحا أمامك فاختر تنفس الهواء النقي إن أمكن ذلك. وتؤدي الغازات السامة وجزيئات المعادن الثقيلة وغيرها من المواد العالقة في الهواء تدريجيا إلى تلف الجهاز التنفسي وظهور الالتهابات. ومن المهم مراعاة ذلك والعيش في المناطق التي لا يحتوي هواءها على الكثير من المواد الكيميائية. لا تمارس التمارين الرياضية في الأماكن التي تكون فيها حركة المرور كثيفة. وعند ممارسة الرياضة، يتسع حجم الرئتين مما يسهل عملية التنفس بشكل أعمق، لذلك تجنب استنشاق الهواء السام في المناطق الملوثة.

تنقية الهواء في منزلك

لابد من تنقية الهواء في المنزل جيدا من خلال تهوية كل غرفه كل يوم، وذلك نظرا لتراكم المواد السامة من منتجات التنظيف وبعض مواد البناء.

حمامات البخار

يساعد هذا العلاج على تنقية مادة المخاط في الصدر. ولا شيء أفضل من القيام بحمامات البخار مع الأوكالبتوس لمدة 15 دقيقة قبل النوم.

الزنجبيل

يعتبر الزنجبيل منظفا طبيعيا ومضادا للجراثيم، ويمكنك استخدامه في شكل مشروب، على غرار الزعتر والشمر والقراص وعرق السوس والبروميلين. كما يمكن استعمال شاي إبر الصنوبر وشاي إكليل الجبل كمنقوع، لتنظيف رثتيك.

الأطعمة التي تساعد في القضاء على مادة المخاط في الصدر

سواء كنا مدخنين أم لا، من المهم أن نحافظ على نظافة رثتنا بشكل طبيعي، ولن يحدث هذا الأمر إلا بتابع نظام غذائي متوازن وصحي. وتعد الفيتامينات سي وإي ضرورية للقيام بهذه المهمة، لذلك من الضروري إدخال الحمضيات في نظامنا الغذائي، لأنها تساعد في القضاء على الجذور الحرة التي يمكن أن تؤدي إلى احتقان رئوي. وهناك بعض الأطعمة الفعالة لتنظيف رثتيك التي تتمثل في:

الزنباع الوردي

إن هذا النوع من الحمضيات يتمتع بقدرة كبيرة مضادة للأكسدة، إلى جانب كونه منظفا قويا للدم. المرقدوش

إنها عشبة عطرية لذيذة يمكنك تضمينها في العديد من الوصفات. وإلى جانب نكهتها المذهلة، لها العديد من الخصائص الصحية الأخرى، حيث تساعد في التقليل من صعوبة التنفس والقضاء على السموم المتراكمة الزائدة في الجسم.

الثوم والبصل

يحتوي كلاهما على مواد كبريتية تساعد في الحفاظ على نظافة رثتنا، وتزداد فوائد هذه الخضار عندما نستهلكها نيئة. يساعد الثوم والبصل في الحفاظ على نظافة رثتيك وتجديد أنسجة وخلايا هذه الأعضاء، علاوة على أنهما يساعدان في التقليل من حالة القلق عند الإقلاع عن التدخين، ومن الإجهاد ويقضيان على الرغبة في تدخين السجائر.

دقيق الشوفان

يساعد الشوفان على الإقلاع عن التدخين، ويُنصح بإدخال دقيق الشوفان في نظامك الغذائي، حيث أنه يساهم في تقليل عدد السجائر التي تدخنها بشكل يومي.

فليفلة حريفة أو الفلفل الأحمر

يستخدم هذا النوع من الفلفل في علاج أضرار التبغ على الرئتين بفضل تأثيره المضاد للأكسدة والوقائي. كما يمكن أن يساعدك في التخفيف من شعورك بالقلق.

المصدر: الإسبانيول