

خطوات بسيطة تحميك من أمراض الرئة أهمها تمرينات التنفس



الثلاثاء 3 يناير 2017 08:01 م

أمراض الرئة من الحالات الطبية الأكثر شيوعًا في العالم، وتقول الدراسات إن التدخين والالتهابات والوراثة من أكثر العوامل التي ترفع من خطر الإصابة بأمراض الرئة. الرئتين هو جهاز معقد تتوسع عضلاته وتسترخى آلاف المرات كل يوم لجلب الأكسجين وطرد ثاني أكسيد الكربون. هناك بعض الخطوات التي ينصح باتباعها لحماية الرئتين من أى أمراض والتي رصد بعضها موقع Health:

1- التنفس العميق وتمارين التنفس

هو من أفضل الطرق التي تساعد على صحة الرئتين خاصة إذا كانت أثناء جلسات اليوجا.

1- تناول الماء بقدر كافٍ

الماء هو علاج لكثير من القضايا المتعلقة بالصحة، وجود الماء بانتظام يحسن تدفق الدم والذي بدوره يبقى الرئتين مائية. 2- تناول بعض المواد الغذائية اللادعة قد يبدو الأمر مزعجًا عند البعض عند تناول بعض الأطعمة اللادعة مثل الثوم والبصل إلا أن الدراسات أكدت أنهما يقللان الكوليسترول في الدم ويحاربان الالتهابات التي تؤثر على الرئتين.

3- تناول الفلفل

تقول الدراسات إن الفلفل يزيل المخاط من الرئتين وهذا السبب الأساسي لسيلان الأنف عند تناول الأطعمة الحارة. 5- تناول كوب من الحليب الدافئ مع الكركم هذا المشروب يساعد على مكافحة العدوى وأمراض الرئة، لذلك ينصح الأطباء بتناوله مرة على الأقل يوميًا قبل النوم.

4- الزنجبيل

يحتوى الزنجبيل يحتوى على خصائص مضادة للالتهابات ويساعد على التخلص من الملوثات من الرئتين.