



گیاهان مفید برای ریه‌ها

منتول موجود در نعناع به تسکین عضلات تنفسی کمک می‌کند که این امر مشکلات نفس کشیدن را از بین می‌برد. چه برای از بین بردن خاک و ریزگردهای مضر موجود در محیط از محصولات پاک کننده استفاده کنید یا صرفاً در معرض مواد سمی و قارچ‌هایی که روزانه با آن‌ها روبه‌رو هستیم قرار بگیرید یک مسئله غیرقابل انکار است که این مواد بالاخره راهی به سیستم تنفسی شما باز می‌کنند.

منتول موجود در نعناع به تسکین عضلات تنفسی کمک می‌کند که این امر مشکلات نفس کشیدن را از بین می‌برد. چه برای از بین بردن خاک و ریزگردهای مضر موجود در محیط از محصولات پاک کننده استفاده کنید یا صرفاً در معرض مواد سمی و قارچ‌هایی که روزانه با آن‌ها روبه‌رو هستیم قرار بگیرید یک مسئله غیرقابل انکار است که این مواد بالاخره راهی به سیستم تنفسی شما باز می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان، افزون بر این برای بسیاری از افرادی که از مشکلات تنفسی مانند آسم یا بیماری مزمن انسداد ریه رنج می‌برند مواجهه با مواد مذکور عوارض بسیار ناخوشایندی خواهد داشت؛ اما بسیاری از این مشکلات با مصرف مواد گیاهی به پاک شدن شش‌ها و تنفس آسان‌تر کمک خواهد کرد که در ادامه به برخی از این گیاهان اشاره شده است:

اورگانو

کارواکرول و رزمارینیک اسید از ترکیبات موجود در اورگانو است که به منظور کاهش حساسیت و کمک به جریان هوا در راه‌های وابسته به بینی مفید است. این گیاه، ضد احتقانی طبیعی است که به عنوان افزودنی طعم دهنده به غذا نیز استفاده می‌شود.

نعناع و روغن نعناع

منتول موجود در نعناع به تسکین عضلات تنفسی کمک می‌کند که این امر مشکلات نفس کشیدن را از بین می‌برد. این گیاه همچنین به عنوان ضد حساسیت عمل کرده و برای از خشکی درآوردن و احتقان مناسب است.

پالموناریا

این گیاه بوته‌ای که بومی اروپا و آسیای غربی است دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی است. اسیدهای موجود در آن تأثیر فوق العاده‌ای در حفاظت از شش و کمک به کارکرد صحیح سینه دارند. این گیاه همچنین از خاصیت خلط آوری نیز برخوردار است.

اکالیپتوس

فواید این گیاه از سال‌های دور در فرهنگ‌های مختلف مورد استقبال قرار گرفته است. این محبوبیت به دلیل توانایی اکالیپتوس در کاهش ناراحتی نای، باز کردن راه‌های سینوس و از بین بردن احتقان است. تمامی این ویژگی‌ها به دلیل وجود سننول، ترکیب شیمیایی کلیدی در اکالیپتوس است که این گیاه را برای تنفس راحت سودمند ساخته است.

گل ماهور

برای برطرف کردن مشکلات ریوی، ریشه این گیاه را بسوزانید و دود آن را استنشاق کنید. چای گل ماهور برای برطرف کردن ناراحتی‌های ریوی و آسم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

برگ‌های زوفا دارای طعمی تند و مطبوع می‌باشد. ماده شیمیایی‌ای که در آن وجود دارد به نام هیسوپین معروف است. در زوفا همچنین درصدی اسانس وجود دارد زوفا سرفه و ناراحتی‌های ریوی را برطرف می‌کند و نرم‌کننده سینه و خلط آور است. مقدار 50 گرم برگ و شاخه‌های گلدار زوفا را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این دم کرده یک فنجان سه بار در روز است. نوشیدن زوفای جوشیده با عسل و گیاه سداب به کسانی که به سرفه های شدید، تنگی نفس و کسانی که نفسشان با خس خس همراه است کمک می‌کند.