

## مشروبات تدعم الرئة والتنفس في الطقس الحار ☀️ منها النعناع



الأربعاء 2 يوليو 2025 08:00 م

التنفس نشاط نقوم به كل لحظة وهو أكسير الحياة، ومع ذلك نادرًا ما نفكر في الحفاظ على صحة الرئة لدينا إلا عند ظهور مشكلة، وخلال فصل الصيف ومع ارتفاع درجات الحرارة يواجه البعض صعوبات في التنفس، ويمكن لتناول بعض المشروبات الصحية أن تدعم صحة الرئة لدينا وتطهرها بما يساعدنا على التنفس بشكل أفضل، وفقًا لتقرير موقع "Healthline".

### حليب الكركم

حليب الكركم أو الحليب الذهبي، هو علاج منزلي شائع للعديد من المشكلات الصحية، حيث يحتوي الكركم على الكركمين، وهو مركب قوي مضاد للأكسدة والالتهابات، وشرب كوب دافئ من حليب الكركم يساعد على طرد السموم من الرئتين وتقليل الالتهاب ومن ثم التنفس بشكل أفضل، كما أنه يقوي جهاز المناعة، ويحافظ على صحة الجهاز التنفسي ☑️

### مشروبات الأعشاب لتطهير الرئة

مشروبات الأعشاب مثل جذر عرقسوس والزنجبيل والنعناع تُحسن صحة رئتيك بشكل كبير، وقد أظهرت دراسة أجريت عام 2019 أن شرب المشروبات العشبية له تأثير وقائي ضد سرطان الرئة، حيث يساعد شرب عرقسوس على تقليل الالتهاب، ويُحارب الزنجبيل العدوى، ويُنقي النعناع الجهاز التنفسي، تناوله بانتظام في الصيف للحفاظ على نظافة رئتيك وسهولة تنفسك ☑️

### الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، ويمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب وحماية الرئتين خاصة في الطقس الحار ☑️

### ماء الليمون

يساعد تناول كوبًا من ماء الليمون الدافئ في الصباح على تطهير الجهاز التنفسي وتحسين صحة الرئة ☑️

### ماء جوز الهند

يعتبر ماء جوز الهند أحد أهم المشروبات المرطبة ويمكن أن يساعد في طرد السموم من الجسم، بما في ذلك الرئتين، لذلك احرص على تناول ماء جوز الهند بانتظام لتطهير رئتيك من السموم ☑️

## مشروب النعناع

قد يساعد تناول مشروب النعناع فى تخفيف احتقان الرئتين وتسهيل التنفس □

## عصير البنجر

يحتوي عصير البنجر على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ويمكن أن يساعد في تنقية الدم، مما يفيد صحة الرئة بشكل غير مباشر □

## عصير الجزر

يعتبر عصير الجزر غنيًا بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، التي يمكن أن تساعد في تقوية جهاز المناعة وحماية الرئتين مع ارتفاع درجات الحرارة □

## العلاج بالبخار مع الريحان

العلاج بالبخار طريقة بسيطة لتطهير رئتيك، أضف حفنة من أوراق الريحان الطازجة إلى الماء المغلي واستنشق البخار، حيث وفقًا لدراسة أجريت عام 2017، يُعتبر الريحان "إكسير الحياة" نظرًا لخصائصه العلاجية، وقد استُخدم لعلاج مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية الشائعة، ويُعرف الريحان بخصائصه المضادة للالتهابات والبكتيريا، والتي يمكن أن تساعد في إزالة المخاط وتخفيف مشاكل الجهاز التنفسي □