
١٣- أطعمة تفيد ضد الالتهابات

الصدرية والسعال والرشح

البصل Onion :

- يعمل ضد الالتهابات الصدرية والسعال وتشنج القصبات الهوائية، وهناك أدوية مقشعة (تزيل البلغم) مادتها الأساسية carbo Cysteine وهو مادة مشتقة من البصل.

- أكله وشمه يمنع ويعالج أمراض الرشح والأنفلونزا .

- نافع لمكافحة أمراض الأذن بالأكل والتقطير ولضعف السمع .

البقدونس Parsely :

- مفيد لأمراض الصدر والسعال والربو وأنواع الرشح .

الثوم Garlic :

- يعالج التهابات الصدر والربو .

- يعالج أمراض الرشح .

الجرجير Rocket :

- مقشع .

- يزيل البلغم .

الجزر Carrots :

- بذره يعالج أمراض الصدر والسعال.

الخباز- الخبيزة البرية Mauve :

- يستعمل لآلام اللوزتين والرشح (منقوع) للغرغرة والشرب.

- يعالج أمراض الفم (القالوع) والتهابات الحنجرة.

- يعالج نوبات الربو.

- يعالج أمراض الصدر والسعال.

- مقشع يزيل البلغم ويزيل التهاب القصبات الهوائية.

الخس Lettuce :

- يزيل السعال وتشنج القصبات.

- مضاد للحساسية والهيستامين.

- يزيل الحكاك والطفح الجلدي (الشري) وانسداد الأنف (التحسس).

الزيتون Olive :

- يعالج زيت الزيتون أمراض الصدر.. ويستعمل في أمراض التيفود والحمى

القرمزية والطاعون.

- ورق الزيتون يستعمل في معالجة أمراض الرشح والأنفلونزا التي يمكن

معالجتها بمضادات الالتهاب Antibiotics.

السبانخ spinach :

- يعالج التهابات الصدر.

الفجل Radish :

- يمنع السعال وأزمات الربو. ويقي الآخرين المخالطين للمريض من عدوى الزكام والرشح لأنه يقتل البكتيريا في الفم ويفيد في التهاب اللوزتين والبلعوم وضيق النفس.

الفلفل cayenne :

- يساعد على الشفاء من أمراض الرشح والنزلات خصوصا بسبب وجود Vit. c الذي يتوافر فيه أكثر من البرتقال.

الكراث Leek :

- الكراث له نفس الفوائد المذكورة.
- يمنع السعال ويقطع البلغم.
- يعالج الحساسية والربو وتشنج القصبات الهوائية.

الكوسا (القرعيات) Gourd :

- يعالج أمراض والتهابات الصدر ومقشع.

اللفت Turnip :

- مقشع يعالج أمراض الرئة خاصة Bronchitis

الملفوف cabbage :

- يعالج الالتهابات الصدرية Bronchitis
- له تأثير طارد للبلغم.
- إن غنى الملفوف بالفيتامين C يجعله يقاوم الرشح والبرد ويقاوم التعب والإعياء.

- اعتبره الرومان ترياق لجميع الأمراض.

الملوخية :

- تكافح أمراض الحنجرة والقصبية الهوائية.

- تمنع السعال.

النعناع Peper mint :

- يهدئ نوبات السعال المزعجة.

اليقطين Pumpkin :

- ينفع الأمراض الصدر والسعال.

البطيخ الأحمر Water melon :

- مقشع وملطف للسعال خصوصا مع العسل والزنجبيل.

البطيخ الأصفر :

- مقشع وملطف للسعال خصوصا مع العسل والزنجبيل.

التمر Date :

- يكافح التمر أمراض الصدر خصوصا أن فيتامين A هو ضروري للأنسجة

التي تحيط بالقصبات الهوائية من الداخل.. والتمر ينفع للسعال ويطرد البلغم.

التوت Mulberry :

- يستخدم للشرب وللغرغرة في أمراض الحلق واللثة واللوزتين.

- مقشع يزيل البلغم والسعال.

التين Figs :

- يزيل مشاكل الرشح والزكام وآثارهما على الأنف والحنجرة.
- يعالج أمراض الصدر والسعال والربو وتشنج القصبات الهوائية والتهاباتها.

جوز الهند coconut :

- مقشع وطارد للبلغم.

الدراق Peach :

- يعالج السعال الديكي والسعال العادي والتهابات القصبة الهوائية.
- له تأثير مقشع وطارد للبلغم.

الرمان Pomegranate :

- الرمان الحلو يعالج السعال المزمن.
- المضمضة بالرمان تعالج أمراض الحلقوم والتهاب اللوزتين.
- بحسن الصوت والأوتار الصوتية.

السفرجل Quince :

- يكافح أمراض الصدر والسعال والحساسية والربو.

الصبير البري Aloe vera :

- يستعمل في علاج الربو والرشح.

الليمون الحامض Lemon :

- العصير يكافح البرد والنزلات مثل الأنفلونزا بسبب Vit. c كشراب وغرغرة.
- يمنع مرض نقص Vit. c المسمى الحفر Seruvy.

الموز Banana :

- يعالج السعال والتهابات القصبة الهوائية.

الشعير Barley :

- طارد للبلغم.

- يعالج السعال والالتهابات الصدرية.

- يستعمل في أمراض الرشح والالتهابات Affections, catarrhal

والالتهابات الصدرية.

العدس Lentile :

- يعالج السعال وأمراض الصدر والحساسية.

اللوبيا Dolic :

الفاصوليا Bean, Kidney :

- تعالج التهابات وأمراض الصدر عن طريق غليها وهرسها مع الثوم.

القمح Wheat :

البرغل Borghul :

- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر ويسكن السعال.

- يكافح قبوضة المعدة.

البندق CoB Nut :

- يعالج أمراض الصدر والسعال ومقشع.

الصنوبر Pine :

- يعالج أمراض الغشاء المخاطي Mucous membrane والصدر.. لذا فهو مقشع طارد للبلغم Expectorant ويستعمل في حالات التهاب القصبات الهوائية Bronchitis .

الفسق Pistachio :

- يعالج أمراض الصدر وخصوصا السعال المزمن.

اللوز Almond :

- قشر اللوز المغلي يكافح الرشح والتهابات الحلقوم والسعال .
- يستعمل حليب اللوز (لوز مسحوق+ سكر+ ماء) لأمراض الصدر والسعال المزمن والربو.

التمر هندي Tamarinds :

- يعالج السعال وأمراض القصبة الهوائية .
- يستعمل للفرغرة في التهابات اللوزتين وهو معقم خفيف .

البابونج chamomile :

- يزيل البلغم .
- يعالج السعال .
- مزيل لالتهابات اللوزتين .
- يعالج الرشح .

بذر الكتان Flax Linseed :

- يستخدم في علاج أمراض التهابات الصدر والحنجرة والسعال.
- يمزج ما يسمى بـ (الزهورات).

البنفسج Sweet violet :

- يعالج أمراض الصدر والسعال والربو والالتهابات وهو مقشع.
- يكافح الرشح وأمراض الجيوب الأنفية.

الحلبة :

- تعالج التهابات الصدر والسعال والربو.
- منقية للأوتار الصوتية وتحسن الأداء الصوتي.

الخزامي Lavander :

- علاج للحنجرة (غرغرة بالماء المغلي بالخزامي).

الخطمي ، ورد الخطمية Marsh Mallow :

- يمنع الربو وتشنج القصبات الهوائية.
- يمنع حساسية الصدر.

الزعفران Saffron :

- مفيد في معالجة السعال والتهابات القصبة الهوائية.

الزنجبيل Ginger :

- يعالج الرشح وعند الاحتقان Sore throat يعمل شاي من الزنجبيل والميرامية ونقط من عصير الليمون مع ملعقة عسل.

الشاي : grean, black Tea

- يحتوي الشاي على منشطات ثلاثة هي: Thea bromine, caffeine, Theaphylline مما يجعل الشاي في مصاف الأدوية لعلاج أمراض الصدر والربو.
- هذه المواد الثلاث لها تأثير موسع للقصبات الهوائية التي تسهل التنفس وتوسع الأوعية والقصبات الهوائية.

الشمر Vulgaer الزراعي Foeniculum

البري : Fennel

- يستعمل في أمراض الصدر والسعال والربو والحساسية وتشنج القصبات الهوائية (شمر مغلي+ عسل).

الصعتر Thyne Garden

- يزيل السعال والبلغم.
- الرشح ويعالج الربو والسعال الديكي.
- ويزيل ضيق النفس.
- معقم وقاتل للجراثيم والبكتيريا.
- معالج أنواع الرشح affection, Catarrhal.

القرفة Cinnamon

- يعالج أمراض الصدر والسعال.
- تقشع البلغم.
- تعالج أمراض الرشح والزكام.

القهوة Coffee :

- تستعمل القهوة مع الأدوية المضادة للرشح، لأنه يزيل الاحتقان في الحلق والرئتين ولأنه يمنع النعاس الذي يسببه مضاد الهستامين.
- مضاد لنوبات الربو وأمراض الصدر.
- يزيل البلغم والسعال والنزلات الصدرية ونوبات الحساسية والربو لأنه الكافيين يوسع القصبات الهوائية.

كاكاو- الشوكولاته Cocoa, chocolate tree :

- مادة الثيوبرومين Theobromine والثيوفيلين Theohpylline هي مواد متساوية متقاربة ذات مفعول طبي متشابه ومادة الثيوفيلين توصف لتوسيع القصبات الهوائية ومنع تشنجها.
- إذا تناول الشوكولاته يساعد الأدوية الموصوفة لاحتقان الصدر في حالات الزكام والانفلونزا.

الكرابية Caraway :

- يعالج أمراض الصدر والسعال والرشح والنزلات.

المحلب Mahlab :

- يعالج أمراض الصدر والسعال والربو وضيق التنفس.

الدجاج Chicken :

- يحفظ صحة الأوتار الصوتية ويحسن الصوت.

البيض Eggs :

- لا يكثر من أكل البيض في حالات الربو وحساسية الصدر.

الحليب Milk :

- يتغرغر بالحليب لمكافحة التهابات اللوزتين واللهاة.
- يستعمل حليب الماعز والأتان (أنثى الحمار) في معالجة التهابات الصدر.
- إن الخيل لا تصاب بمرض السل، وحليب الخيل يساعد في مكافحة مرض السل.

العسل Honey :

- يعالج التهابات الجيوب الأنفية.
- يعالج التهابات الأنف والزكام التحسسي.
- يعالج الرشح التحسسي والتهابات الحنجرة وبحة الصوت.
- يعالج التهابات البلعوم والأذن.
- يعالج النزلات الشعبية (رشح- انفلونزا- كريب).
- يعالج الربو والسل والسعال بأنواعه (المزمن والديكي).

الشمع Wax :

- يعالج أمراض الرئة والربو مع البنفسج.
- يعالج أمراض الرشح والجهاز التنفسي مع البنفسج.
- يمنع أمراض الحساسية.
- يعالج التهاب اللوزتين.

الغذاء الملكي (العسل) Royal jelly :

- مع العلاجات المتبعة يعالج أمراض الربو والصدر.
- مضاد للزكام كعلاج وكوقاية (قبل) ويترافق معه في علاج هذه الحالة (VitA + E).

صمغ النحل Propolis :

- يؤخذ وحده- مع العقاقير اللازمة.
- يعالج أمراض الجهاز التنفسي: التهاب القصبات الهوائية وحساسية الربو.
- يمنع التهابات الأنف والأذن والحنجرة (الحالات الحادة والمزمنة).
- يستعمل كعلاج مكمل في حالات التدرن الرئوي T. B.
- يعالج التهاب اللوزتين.

فطررايش : Reishi

- يعمل كمضاد للهستامين وهي المادة التي تسبب الحساسية وذلك بإعاقة المسببات التي تسبب علامات البرد والحمى الربيعية hay fever والربو.
- إنه يحتوي على Triterpines المسمى بحمض جوناو ديوك وهذا المركب مانع لإفراز الهستامين كذلك يعمل هذا المركب على زيادة استهلاك الأكسوجين في الجسم.
- يفيد مرض الربو والتهاب القصبات.

الكرم Tumeric

- له فاعلية مؤكدة لعلاج السعال ونزلات البرد واحتقان الحلق واللوزتين وفي علاج بعض أنواع الربو الشعبي.