

## علاج 8 أمراض شائعة من خلال "الغرغرة" بالماء والملح



يعتمد الكثير من الناس على الغرغرة بالماء والملح لعلاج العديد من المشاكل الصحية التي يتعرضون لها، وذلك بسبب فعاليته في العلاج، ويعتبر غير مكلف للمريض، وأيضاً لإمكانية تناوله من قبل أي فئة عمرية دون ضرر.

وحدد موقع "onlymyhealth" الطبي المتخصص، 8 فوائد صحية للغرغرة بالماء والملح، وهي:

معادلة الأحماض الموجودة في الحلق:

تساعد الغرغرة على التخلص من الأحماض الموجودة في الحلق، والتي تنتجها البكتيريا الموجودة في الفم، مما يحافظ على توازن الرقم الهيدروجيني الصحي في الجسم، كما أن محلول الملح والماء مفيد في تحييد الحمض المفرط الذي تقوم البكتيريا بإفرازه في الحلق.

نزلات البرد:

تساعد على طرد البكتيريا الضارة والفيروسات من الحلق، الذي يقلل من الالتهاب والاحتقان أثناء نزلات البرد، وإزالة انسداد الأنف.

الجهاز التنفسي والهضمي:

الغرغرة بالماء المالح 3 مرات في اليوم، تقلل مخاطر الإصابة بالعدوى والفيروسات بالجهازين التنفسي والهضمي بنحو 40%

التهاب اللوزتين:

مشكلة التهاب اللوزتين تحدث لكثير من الناس، وهي مؤلمة جداً حيث يلتهب الجزء الخلفي من الحلق بسبب عدوى بكتيرية وفيروسية، ما يتسبب في وجود تكتلين في مؤخرة الحلق يسببان الألم أثناء بلع أي نوع من الطعام، والغرغرة بالماء المالح يمكن أن تقلل من هذا الألم وتخفف أعراضه.

رائحة الفم الكريهة:

مشكلة رائحة الفم الكريهة من النقاط الخطيرة، لأنها تؤثر بشكل سلبي على نفسيّة الأشخاص وأنماط حياتهم، لذلك يُنصح بالغرغرة مرتين في اليوم بالماء المالح للتخلص من الرائحة الكريهة المنبعثة من الفم.

تقرحات الفم:

تحتاج إلى الغرغرة بالماء المالح 3 - 4 مرات في اليوم، لعلاج تقرحات الفم، والتئامها، وتقليل الألم المرافق لها في غضون أيام قليلة.

مشاكل اللثة والأسنان:

ينصح معظم أطباء الأسنان بالغرغرة بالماء المالح بشكل يومي لتقليل مشاكل اللثة، والتخلص من وجع الأسنان ونزيف اللثة إلى حد كبير.

## الحساسية :

تتسبب الممرات الأنفية أحياناً في حدوث الحساسية، والتي تؤدي إلى انتفاخ الحلق، وهي من المشاكل الصحية المزعجة جداً للأشخاص، ولذلك فإن محلول الماء المالح علاج فعّال لتقليل التورم الناتج عن الحساسية وتخفيف آلام الحلق.

تجدر الإشارة إلى أن الطبيب العام في مستشفى صحارى في مدينة لكانا الهندية، الدكتور سوميت نيغام، منح بطريقة الغرغرة بالماء المالح، ونوّه أنّها طريقة آمنة للعلاج لعدم وجود أي آثار جانبية لها، حيث يمكن استخدام الماء المالح من قبل الكبار والصغار، لذا يوصى به على أي نوع آخر من الغرغرة في معظم الحالات.