|  |  |
| --- | --- |
| **راه درمان گیاهی سرماخوردگی** | http://www.agri-falavarjan.ir/thumbnail.aspx?Quality=50&width=250&ImageURL=\portals\11\sarmakhordgi.jpg |
| **راه درمان گیاهی سرماخوردگی**   دمنوش‌های گیاهای با خواص ویژه و منحصر به فرد خود از ایجاد سرماخوردگی جلوگیری می‌کنند. دکتر حسین خیراندیش با اشاره به فرارسیدن روزهای سرد و افزایش سرماخوردگی در این فصول، بیان داشت: شلغم ماده مفیدی است که از دیرباز برای رفع سرماخوردگی و مبارزه با آن استفاده می‌شود، بنابراین شلغم را پخته و به صورت داغ مصرف کنید. وی با اشاره به بخوردرمانی برای مبارزه با سرماخوردگی در فصول سرد سال، گفت: از بهترین نوع بخورها می‌توان به بخور اکالیپتوس اشاره کرد که موجب باز شدن منافذ بینی و رفع گرفتگی آنها می‌شود. پدر احیای طب سنتی ایران افزود: در این بین درست کردن انواع دمنوش‌ها نیز مفید است به گونه‌ای که مصرف دمنوش آویشن، نعنا، پونه، شوید و عسل جهت پیشگیری و درمان سرماخوردگی و مصرف روزانه یک لیوان از این دمنوش برای جلوگیری از سرماخوردگی توصیه می‌شود. وی خاطرنشان کرد: در این بین خیساندن انجیر و هلو برای رفع سرفه خشک در این فصل بسیار توصیه می‌شود.  7 درمان فوری برای سرماخوردگی  **در دوره‌ی سرماخوردگی برای خودتان جوشانده‌های مناسب و سوپ مرغ،  تهیه و میل کنید.**  آب ریزش بینی، بی حالی، کیپ شدن دماغ و غیره از علائم شایع سرماخوردگی است که احساس ناخوشایند به همه می‌دهد. در این مقاله چند روش سریع برای درمان این علائم ارائه می‌دهیم.  **مایعات گرم زیادی بنوشید**  نوشیدن آب، بدن را تمیز می‌کند. در واقع نوشیدن آب توکسین‌ها یا همان سموم بدن و باکتری‌ها و ویروس‌ها را دفع می‌کند. لازم است که روزانه یک و نیم لیتر آب مصرف شود.  در دوره‌ی سرماخوردگی برای خودتان جوشانده‌های مناسب و سوپ مرغ، تهیه و میل کنید.  سوپ داغ با پیاز، سیر و اندکی فلفل مجاری تنفسی را باز می‌کند. توصیه می‌کنیم شربت عسل، [لیموترش](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=172609)و آب جوش میل کنید. این شربت حساسیت سینه را تسکین می‌دهد و دارای قدرت ضدعفونی کنندگی بالایی است.  **آویشن دم کنید**  آویشن سرشار از «فنول» است برای همین یک ضدعفونی کننده موثر می‌شود که با بیماری‌های مجاری تنفسی مقابله می‌کند. متخصصان معتقدند که این گیاه در درمان التهاب مجاری تنفسی بسیار موثر عمل می‌کند.  برای بهره‌مندی از خواص سیر توصیه می‌کنیم دو حبه سیر را له کنید و سپس آن‌را با شیر یا آب گوشت یا آب مرغ بجوشانید و داغ میل کنید  دو قاشق چای‌خوری [آویشن](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=176598) را در یک فنجان آب جوش ریخته و اجازه دهید به مدت 10 دقیقه دم بکشد. محلول را صاف کنید و روزانه سه مرتبه از این دم کرده میل کنید.  **سیر را دریابید**  سیر حاوی ماده ایی به نام «آلیسین» است که خواص ضدعفونی کنندگی و ضدباکتریایی است. نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می‌دهد افرادی که روزانه [سیر](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=192878) مصرف می‌کنند کمتر سرما می‌خورند و زمانی که دچار سرماخوردگی می‌شوند علائم سرماخوردگی‌شان خیلی زود از بین می‌رود.  برای بهره‌مندی از خواص سیر توصیه می‌کنیم دو حبه سیر را له کنید و سپس آن‌را با شیر یا آب گوشت یا آب مرغ بجوشانید و داغ میل کنید.  **شربت پیاز**  پیاز ضدعفونی کننده‌ی موثری است. پیاز پخته شده خلط آور است و به این ترتیب باعث تسکین گلو شده و ترشحات برونشیتی و علائم سرماخوردگی را از بین می‌برد.  100 گرم [پیاز](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=30314) را خرد کنید و در 20 سی‌سی لیتر آب و به مدت 20 دقیقه بجوشانید. محلول را صاف کرده و 1 قاشق غذاخوری [عسل](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=180003) به آن اضافه کنید. دوباره محلول را روی حرارت گذاشته و اجازه دهید مثل شربت غلیظ شود. روزانه 2 تا 6 قاشق چای‌خوری از این شربت میل کنید.  **با اسطوخودوس بخور کنید**  بخور دادن در دوره‌ی سرماخوردگی باعث می‌شود که مجاری تنفسی باز شود. به خاطر اینکه گرما باعث انبساط رگ‌های خونی و افزایش سرعت جریان خون می‌شود و به این ترتیب سرعت عکس‌العمل سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد. توجه داشته باشید که خود بخار تأثیر مفیدی در درمان سرماخوردگی دارد. حمام، سونا و حتی دوش آب گرم باعث بهبود سرماخوردگی می‌شود.  یکی از بخورهای مفید بخور با [اسطوخودوس](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=141471) است. برای این کار 5 قطره روغن اسطوخودوس را به یک کاسه آب داغ اضافه کنید و به مدت 15 دقیقه بخور دهید. اگر سرماخوردگی‌تان شدید بود این کار را روزی سه مرتبه تکرار کنید. در صورتی که سرماخوردگی‌تان خفیف بود یک مرتبه قبل از خواب بخور اسطوخودوس دهید. باید بدانید اسطوخودوس خواص ضدعفونی کننده و ضدالتهابی دارد که ترشحات بینی را بهبود می‌دهد.  **سینه‌تان را با اکالیپتوس ماساژ دهید**  اکالیپتوس به طوری موثر با بیمارهای تنفسی مقابله می‌کند. به خاطر اینکه این گیاه ضدعفونی کننده و خلط آور است. خواص دارویی این گیاه مدیون ماده ایی به نام اوکالیپتول است. این ماده به طور مستقیم روی سلول‌های برونشیت تأثیر می‌گذارد.  پیاز پخته شده خلط آور است و به این ترتیب باعث تسکین گلو شده و ترشحات برونشیتی و علائم سرماخوردگی را از بین می‌برد  ترکیبات [اکالیپتوس](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=19608) ترشحات ریوی را روان کرده و دفع آن‌ها را آسان‌تر می‌سازند. این گیاه التهاب مجاری تنفسی را درمان می‌کند.زمانی که سرما می‌خورید 15 تا 20 قطره روغن اکالیپتوس را در 25 میلی گرم روغن مایع گیاهی ریخته و سینه‌تان را با آن ماساژ دهید. هر روز 3 مرتبه این کار را تکرار کنید.  **آب نمک**  شستشو دادن بینی با سرم شستشو یا آب نمک معمولی باعث تمیز شدن مجاری بینی و از بین رفتن خلط می‌شود. زمانی که مجاری تنفسی شستشو داده نشود شرایطی به وجود می‌آید که میکروب‌ها در مجاری تنفسی بیشتر شوند.  برای شستشوی مجاری تنفسی‌تان یک لیتر آب را با یک قاشق چای‌خوری پُر نمک بجوشانید و بگذارید تا خنک شود. آب نمک را در مشتتان ریخته و وارد سوراخ‌های بینتان کرده سرتان را به عقب ببرید به طوری که آب نمک وارد مجاری بینی‌تان شود و مخاط را تمیز کند. هر روز این کار را چندین با تکرار کنید خواهید دید که به زودی علائم بیماری‌تان رفع خواهد شد. | |