

دم کرده پونه کوهی و آویشن شیرازی در فصل پاییز و زمستان بسیار مناسب بوده، خاصیت ضد عفونی‌کنندگی داشته و برای سرماخوردگی نیز بسیار مفید است. این دمنوش را می‌توان با مقداری عسل مخلوط نموده و روزانه چند نوبت میل نمود. برای سرماخوردگی‌های ساده در فصل سرد، کدو حلوائی یک درمان مناسب است که می‌تواند به صورت بخار پز به همراه کمی پودر نبات و دارچین مصرف شود. کدو حلوائی منبع مناسب ویتامین E، C و بتاکاروتن است که همه آنها خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند.

ابتلا به عفونت‌های ویروسی مجاری تنفسی فوقانی که با نام عمومی سرماخوردگی شناخته می‌شود، از شایع‌ترین بیماری‌هایی است.

سالی یکبار دست کم، بیشتر افراد را در سراسر جهان مبتلا به سرماخوردگی می‌شوند و برای چند روز، فعالیت‌های روزمره مبتلایان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

معجون‌های جادویی فصل سرد:

در مکتب طب ایرانی، محور اصلی علائم و پیگیری روند درمان براساس نوع ترشحات مجاری تنفسی فوقانی تعریف می‌شود. منشأ اصلی این ترشحات مغز است و آنچه از مسیر بینی و چشم خارج می‌شود، «زکام» نام می‌گیرد و ترشحاتی که به حلق و مجاری تنفسی تحتانی ریخته می‌شود، «نزله» نام دارد.

نکته بسیار مهم و اساسی آن است که بر اساس این تفکر باید تدابیری به کار برد که در روزهای نخست سرماخوردگی که خلط رقیق است، آن را غلیظ نماییم و برعکس در روزهای نهایی یا هنگام بروز عوارضی چون سینوزیت چرکی و وجود اخلاط غلیظی که دفع آنها مشکل است، خلط را رقیق و آماده دفع کنیم.

از منظر این طب، با توجه به اینکه زکام و ترشحات بینی و چشم، یکی از راه‌های دفع مواد ناسالم از بدن افراد است، چنانچه کوتاه باشد و منجر به ایجاد عوارض دیگری در بدن نشود، نباید جلوی آن گرفته شود. البته در صورتی که فرد مبتلا به سرماخوردگی به علائمی هم چون تب و بدن درد شدید، چرک گلو و دیگر علائم عفونت باکتریال دچار شود، حتماً باید تحت درمان سریع پزشک قرار گیرد و به جز موارد ساده بیماری، از خود درمانی باید پرهیز کرد.

علائم بیماری در مراحل اولیه سرماخوردگی (نزله گرم) بیشتر شامل ترشحات رقیق و آبکی بینی و حلق، سوزش و خارش گلو و حلق، سرخی چشم‌ها، التهاب حلق و گرفتگی بینی و صدا است. چنانچه فرد مبتلا به سرماخوردگی از قوای جسمانی مناسبی برخوردار و آبریزش بینی و سرماخوردگی وی بدون علائم عفونت باکتریال باشد، بهتر است در طول مدت بیماری از سوپ و آش‌های ساده و گرم استفاده نماید و از مصرف نابجای آنتی‌بیوتیک‌ها پرهیز کند. با این اوصاف، بهتر است غذای اصلی در سه روز نخست، تنها سوپ جو رقیق با حبوبات بسیار اندک و سبزیجات فراوان باشد و بهتر است معده سبک نگاه داشته شود. در این زمان خوردن غذاهای سنگین، منع شده است.

دم کرده گل‌گاو زبان به شرط ترش نبودن، به خصوص در شروع علائم سرماخوردگی، به همراه کمی لیمو عمانی و مقدار کمی عسل یک دمنوش مناسب است. در نزله گرم (ترشحات رقیق و آبکی از بینی در ابتدای سرماخوردگی)، ریختن روغن‌های با طبع سرد مانند روغن بنفشه و روغن کدو، در بینی نیز توصیه می‌شود. اگر میزان ترشحات و رقت آن زیاد بود، می‌توان سیوس گندم را در سرکه خیسانید و خشک شده را دود کرد و دود آن را استنشاق نمود. در صورت ریزش زیاد ترشحات به حلق، غرغره کردن آب انار یا آب عدس (آبی که عدس در آن پخته شده) یا پوست و تخم خشخاش یا ترکیبی از آنها مفید است. استحمام با آب ولرم در نزله گرم بسیار مفید است.

از ترکیبات مناسب برای نزله گرم (پودر زکام گرم)، عناب، سپستان و تاجریزی (یک و نیم واحد)، به دانه (یک واحد) و گل بنفشه، نیلوفر آبی، شاتره و برگ کاسنی (دو واحد) است که می‌توان آنها را مخلوط و نیمکوب کرد و روزانه دو تا سه نوبت پس از جوشاندن آن را میل نمود.

دم‌کردنی‌ها

دم کرده پونه کوهی و آویشن شیرازی در فصل پاییز و زمستان بسیار مناسب بوده، خاصیت ضد عفونی‌کنندگی داشته و برای سرماخوردگی نیز بسیار مفید است. این دمنوش را می‌توان با مقداری عسل مخلوط نموده و روزانه چند نوبت میل نمود.

کدو حلوائی

برای سرماخوردگی‌های ساده در فصل سرد، کدو حلوائی یک درمان مناسب است که می‌تواند به صورت بخار پز به همراه کمی پودر نبات و دارچین مصرف شود. کدو حلوائی منبع مناسب ویتامین E، C و بتاکاروتن است که همه آنها خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند.

زنجبیل

زنجبیل تازه از جمله گیاهان دارویی است که تأثیر فوق‌العاده‌ای در پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی در فصول سرد دارد. این گیاه خاصیت ضد باکتری و ضد ویروسی داشته و یکی از بهترین محرک‌ها برای تقویت و افزایش توان سیستم ایمنی و دفاعی بدن محسوب می‌شود. این گیاه را می‌توان به عنوان مواد اولیه برای تهیه غذا در وعده‌های روزانه استفاده کرد و یا آن را به صورت دمنوش مصرف نمود.

شیرین بیان

مصرف ریشه گیاه شیرین بیان یکی از داروهای مناسب برای درمان سرفه های ناشی از سرماخوردگی است. توصیه می شود مقدار اندکی از ریشه شیرین بیان با اندکی آب جوشانده، سپس آن را با کمی عسل مخلوط کرده و نوشید. (البته تعیین میزان مصرف شیرین بیان باید با نظر پزشک انجام شود، زیرا زیاده روی در مصرف گیاه شیرین بیان عوارضی جدی را به دنبال دارد) جوشانده

از دیگر داروهای گیاهی برای درمان سرماخوردگی، جوشانده گیاهان اسطوخودوس، پونه، نعناع و آویشن می باشد. برای تهیه جوشانده این گیاهان بهتر است میزان مساوی از هر گیاه را در ظرفی ریخته و دو لیوان آب به آن اضافه کنید. پس از جوشیدن آن را در چندین نوبت بنوشید. آش

مصرف آش های ساده مثل اسپیدبا (اسفیدباج) برای بهبود حال افراد در این مرحله از سرماخوردگی می تواند مناسب باشد که به راحتی با استفاده از برنج، جعفری و گشنیز، کمی تره و شنبلیله، بال و گردن مرغ، کمی روغن زیتون، مقدار کمی نمک، زردچوبه یا زعفران، زیره و در صورت تمایل مقداری کدو آماده می شود. درمان سرفه

جهت کنترل سرفه های خشک، می توان یک قاشق غذاخوری به دانه را در یک لیوان آب خیساند تا حالت ژله ای پیدا کند و هر چند ساعت یکبار، یک قاشق غذاخوری از آن را میل کنید. دانه های به را در دهان نگهدارید و لعاب آن را قورت دهید. بهتر است در فصول سرد و به خصوص در موارد شک به بیماری سرماخوردگی از مصرف نوشیدنی های سرد اجتناب کرد. نوشیدن یک تا دو لیوان دم کرده دارچین در طول روز سیستم دفاعی بدن را نسبت به ابتلا به سرماخوردگی و زکام مقاوم و ایمن می کند. در ضمن در نزله سرد (سرماخوردگی طول کشیده با ترشحات غلیظ و لزج، که به سختی از مجاری تنفسی جدا می شود و می تواند بیشتر به رنگ سفید و کمتر به رنگ های زرد و سبز و تیره باشد) نیز از بهترین دمنوش ها است. در این مرحله از بیماری، طب ایرانی پیش از هر چیز برای رفیق کردن و دفع اخلاط غلیظ بدن دست به کار می شود. بدین منظور، از بیمار خواسته می شود که سر خود را بپوشاند و حتی آن را با کمک حوله ای که گرم شده، گرم نگاه دارد. استفاده از بخور ترکیبی از گیاهان دارویی شوید، بابونه، بومادران و آویشن و مرزنجوش برای درمان نزله سرد بسیار مفید و مناسب است. همچنین نوشیدن یک فنجان از جوشانده صاف شده از این ترکیب، هر چند ساعت یکبار، نیز به بیماران مبتلا به نزله سرد توصیه می شود. در کنار این موارد استفاده از غذاهای سبک از قبیل حریره سیوس گندم (تهیه شده از آب، سیوس گندم، نشاسته، کتیرا، روغن بادام و شکر و همچنین مصرف مغز بادام، روغن بادام شیرین و کره گاو) نیز توصیه می شود. همین طور نوشیدن جوشانده ای که از گیاهانی چون زوفا، ریشه شیرین بیان و انجیر تهیه شده باشد، برای نرم کردن سینه مبتلایان به نزله سرد که خلط های غلیظ دارند، مفید است. به نقل از افکار