

# طب ایرانی برای کاهش عوارض سرماخوردگی چه توصیه‌هایی دارد؟

13 آذر 1402

با تغییر فصل و سرد شدن هوا، بروز بیماری‌های فصلی از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا با علائم مشترکی همچون سرفه، گلودرد، تب و ... افزایش می‌یابد؛ این در حالی است که گاهی می‌توان با اتخاذ راهکارهای ساده به کاهش علائم و مشکلات کمک کرد؛ طب ایرانی توصیه‌هایی دارد که می‌توان در خانه عوارض این مشکلات را به حداقل رساند.

مهمترین عامل برای درمان سرماخوردگی، پرهیز غذایی و استراحت است. بهتر است در زمان سرماخوردگی از مصرف گوشت قرمز مخصوصا گوشت‌های غلیظ و دیر هضم مثل گوشت گاو و گوساله، غذاهای تند، غلیظ، بسیار شور، بسیار ترش، چرب و سرخ کرده، گلاب، گل سرخ، کاسنی و نیز پرخوری پرهیز کنید.

سوپ جو، حریره جو، حریره نشاسته، حریره ماش، سوپ اسفناج، انار شیرین، ماهی تازه کوچک، پاچه گوسفند، حریره تهیه شده از سبوس گندم، نشاسته، کتیرا، بادام، سوپ شیر با گشنیز، جعفری، ماش، سیر و پیاز، حریره سبوس گندم، حریره نخود، برنج سفید، زرده تخم مرغ عسلی، گوشت گوسفند جوان، گوشت پرندگان، پیاز کباب شده، انگور رسیده و شیرین، کلم، انجیر خشک، گردو، پسته، بادام، کنجد، موز، مویز شیرین، عسل، روغن بادام، کره، شلغم پخته و ترب با آویشن، دم کرده پونه یا عرق آن در این شرایط مفید است.

همچنین باید هنگام خوابیدن بالشت کوتاه باشد و نباید به پشت خوابید. بهتر است پیشانی و صورت روی بالشت باشد و سر رو به پایین تا ترشحات از راه بینی خارج شود و به سینه نریزد.

در زمان ابتلا به سرما خوردگی باید از ورزش شدید پرهیز کنید.

نوشیدن آب جوش، جوشانده ۱۰ عدد عناب با کمی شکر، ماء الشعیر طبی و شربت‌های حاوی آویشن موجود در داروخانه‌ها در سرماخوردگی مفید است.

در طب ایرانی، تب علل مختلفی دارد که بر اساس اسباب آن باید اقدام به درمان کرد؛ ولی به طور کلی در بیمار تب‌دار می‌توان از اقدامات ساده زیر برای کاهش تب استفاده کرد:

\_ بهتر است از غذاهای سبک و سریع‌الهضم مانند گوشت پرندگان، سوپ اسفناج و سوپ جو با مقداری آبغوره مخصوصا اگر مزاج گرم دارید استفاده کنید.

\_ خوردن خوراکی‌های با مزاج سرد و تر مانند کدو، خرفه، عناب، تمره‌ندی، شربت خاکشیر، آلو و شربت خنک آن، دم کرده بنفشه و ماءالشعیر طبی و پاشویه می‌تواند به کاهش تب کمک کند.

بهتر است که مواد غذایی چرب و شور، گوشت، شیر، خربزه، هندوانه، انگور، موز و گیلان پرهیز کنید. اگر علت تب پرخوری باشد لازم است پرهیز غذایی جدی‌تری داشته باشید.

در صورت داشتن درد در ناحیه گلو نیز راهکارهای زیر توصیه می‌شود:

روان کردن شکم با آب میوه‌های ملین و عدم مصرف آب یخ، ترشی، غذاهای چرب، غلیظ مثل ماکارونی و الویه و پر ادویه از اصول درمان انواع گلودرد در طب ایرانی است.

غرغره با سکنجبین یا آب و نمک و عسل و چند قطره سرکه روزی پنج یا شش بار می‌تواند به کاهش درد گلو کمک کند.

استفاده از لعاب به‌دانه و جوشانده عناب می‌تواند به کاهش التهاب و درد گلو کمک کند.

غرغره و نوشیدن لعاب اسفرزه علاوه بر کاهش درد گلو می‌تواند به لینت مزاج نیز کمک کند.

غرغره و خوردن جوشانده عدس به تنهایی یا با انجیر و عسل نیز می‌تواند مفید باشد.

برای جلوگیری از سرماخوردگی مکرر نیز می‌توانید سوپی که در تهیه آن از مواد زیر استفاده شده باشد، میل کنید:

رشته فرنگی یک فنجان، آب ۶ لیوان، روغن کنجد ۲ قاشق غذاخوری، شوید نصف نعلبکی، بال مرغ ۲ عدد، با کمی پیاز، نمک و زردچوبه و یک لیمو عمانی بپزید و در فصل شیوع سرماخوردگی در طول روز یک یا دو بار مصرف کنید.

حریره‌ای که برای کنترل کوفتگی بدن و سایر علائم سرماخوردگی مفید است:

۲ قاشق آرد را در ۲ لیوان آب سرد حل کنید؛ سپس ۵ قاشق شکر، ۵ قاشق گلاب، یک قاشق روغن زیتون، کمی دارچین و کمی زعفران را مخلوط کرده و روی حرارت مرتب هم بزنید تا به قوام فرنی برسد و هر یک ساعت یک نعلبکی میل کنید.

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، خوردن شلغم، نوشیدن شربت لیمو ترش تازه با شکر یا عسل و دم کرده بابونه نیز اثر پیشگیری کننده از سرماخوردگی دارد.