

درمان سریع سرماخوردگی با مصرف عسل و دارچین

8 آبان 1403

استفاده از مقادیر متوسط دارچین و عسل برای درمان سرماخوردگی ضرری ندارد اما مانند بسیاری از درمان‌ها، بهتر است در حد اعتدال استفاده شود، زیرا دارچین یا عسل بیش از حد ممکن است در برخی افراد مضر باشد تا مفید.

عسل می‌تواند به آرام کردن سرفه و تسکین گلودرد کمک کند و اعتقاد بر این است که دارچین راه‌های تنفسی گرفتگی را پاک می‌کند. ترکیب آنها با هم یک درمان خانگی محبوب برای علائم سرماخوردگی و آنفولانزا می‌سازند.

استفاده از مقادیر متوسط دارچین و عسل برای درمان سرماخوردگی ضرری ندارد اما مانند بسیاری از درمان‌ها، بهتر است در حد اعتدال استفاده شود، زیرا دارچین یا عسل بیش از حد ممکن است در برخی افراد مضر باشد تا مفید.

درمان سرماخوردگی با عسل و دارچین



شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد دارچین و عسل می‌توانند علائم سرماخوردگی را کاهش دهند. در طول سال‌ها این دو با هم ترکیب شده‌اند تا یک درمان خانگی برای علائمی مانند گلودرد، سرفه، احتقان و سایر علائم سرماخوردگی ایجاد کنند.

سرماخوردگی یک عفونت تنفسی است که توسط صدها ویروس مختلف ایجاد می‌شود. سرماخوردگی معمولاً 7 تا 10 روز طول می‌کشد و به طور طبیعی از بین می‌رود.

هم دارچین و هم عسل حاوی خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدان هایی هستند که در حالی که بدن شما با ویروس مبارزه می کند ممکن است به کاهش علائم سرماخوردگی کمک کنند.

فواید عسل برای درمان سرماخوردگی

تسکین گلو درد: عسل را می توان برای تسکین گلودرد استفاده کرد، اما نحوه عملکرد آن دقیقاً مشخص نیست.

کاهش درد گلو: در مطالعه ای بر روی افرادی که جراحی لوزه انجام داده اند، افرادی که تحت درمان با عسل قرار گرفته اند، نسبت به گروه کنترل نیاز به داروهای ضد درد پس از عمل کمتری داشتند. بهبود خواب: نشان داده شده است که عسل خواب را در کودکان مبتلا به سرفه بهبود می بخشد. مبارزه با ویروس: ترکیبات زیست فعال موجود در عسل ممکن است از انواع خاصی از عفونت های تنفسی محافظت کنند.

فواید دارچین برای درمان سرماخوردگی

پاکسازی راه های هوایی: دارچین ممکن است به عنوان خلط آور عمل کند و سرفه کردن مخاط را آسان تر کرده و راه های هوایی شما را پاک کند.

باز شدن راه های هوایی: ترکیبات موجود در دارچین ممکن است به باز شدن راه های هوایی کمک کند که می تواند تنگی نفس را تسکین دهد.

مبارزه با ویروس: در مطالعات آزمایشگاهی، عصاره دارچین پتانسیل محافظت در برابر برخی عفونت های ویروسی مانند COVID-19 را نشان داده است، اما هیچ مدرکی وجود ندارد که بتواند از سرماخوردگی پیشگیری یا درمان کند.