روش‌های طبیعی برای تسکین علائم سرماخوردگی

25 آذر 1403

فصل سرما از راه رسیده است و افراد زیادی با سرماخوردگی، عطسه، سرفه، آبریزش بینی و گلودرد مواجه‌اند. با وجود آنکه برای سرماخوردگی درمان جادویی وجود ندارد، اما کنترل نشانه‌ها و تقویت سیستم ایمنی می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

داروهای سرماخوردگی بدون نسخه هم کمک‌کننده‌اند، اما برخی افراد ترجیح می‌دهند از آن‌ها استفاده نکنند و این داروها برای کودکان خردسال هم معمولا توصیه نمی‌شوند.

خبر خوب این است که روش‌های طبیعی، راحت و مقرون‌به‌صرفه زیادی وجود دارند که می‌توانند به تسکین علائم سرماخوردگی و بهبود سریع‌تر کمک کنند؛ از غذاهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی گرفته تا عادت‌های ساده و روزانه.

در ادامه نکاتی برای مقابله با این علائم و بهبودی سریع‌تر در این فصل گردآوری شده است.

سوپ مرغ

سوپ مرغ از دیرباز به‌عنوان درمانی برای سرماخوردگی استفاده می‌شد. دکتر «استفان رنارد»، استاد پزشکی در مرکز پزشکی دانشگاه نبراسکا، سال ۲۰۰۰ با مطالعه آثار سوپ مرغ به خواص ضدالتهابی ملایم آن پی برد و نشان داد که هر یک از سبزیجات استفاده‌شده در سوپ مرغ التهاب را کاهش می‌دهد و ترکیب آب مرغ (یا گوشت) با سایر مواد هم بیشترین مزیت را به همراه دارد.

بخار گرم و معطر سوپ مرغ بهتر از بخور آب گرم ساده به باز شدن بینی کمک کند. علاوه بر این، سوپ مرغ یک منبع غنی از مواد مغذی است که هم پروتئین دارد و هم انواع آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها و سبزیجات و هم کربوهیدرات‌های آسان‌هضم.

غرغره کردن آب نمک

اگر گلودرد دارید، غرغره کردن آب نمک- نصف قاشق چایخوری نمک در یک فنجان آب گرم- درمان ساده و طبیعی برای تسکین گلودرد است. آب نمک می‌تواند به از بین بردن باکتری‌ها، باز کردن گلو و تسکین درد و تورم ناشی از گلودرد کمک کند.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد مبتلایان به التهاب گلو ویروسی یا آلرژیک (فارنژیت غیرباکتریایی) که طی یک هفته سه بار آب نمک غرغره می‌کردند، از کسانی که از دهان‌شویه‌های ضدمیکروبی استفاده کردند، گلودرد کمتری گزارش کردند، بلع راحت‌تری داشتند و ورم گلوی آن‌ها کاهش یافت.

غرغره کردن آب نمک راهی سریع، راحت و مقرون‌به‌صرفه است که با آب گرم احساس آرامش بیشتری می‌دهد اما با آب سرد هم موثر است. این روش برای بزرگسالان و کودکانی که می‌توانند درست غرغره کنند، بی‌خطر است.

عسل

به گزارش ایندیپندنت، عسل تنها شیرین‌کننده نیست، بلکه مزیت‌های زیادی دارد؛ مانند خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضدباکتریایی و ضدویروسی. مطالعات نشان می‌دهند که عسل می‌تواند شدت سرفه‌ها را کاهش دهد، سرفه‌های مزمن را درمان کند و خواب را بهتر کند. حتی تنها یک روز مصرف عسل می‌تواند با افزایش تولید بزاق و تشویق به بلعیدن، سرفه کودک را تسکین دهد. بافت غلیظ آن گلو را می‌پوشاند، تحریکات را آرام می‌کند و میل به سرفه را تسکین می‌دهد.

می‌توانید یک تا دو قاشق عسل را به‌تنهایی یا در ترکیب با چای یا آب گرم میل کنید. با اینکه عسل معمولا بی‌خطر است و عوارض جانبی کمی دارد، هرگز به کودکان زیر یک سال عسل ندهید، زیرا خطر بوتولیسم (یک بیماری جدی سیستم عصبی) وجود دارد.

آب‌رسانی به بدن

آب‌رسانی کافی به بدن یکی از بهترین راه‌های کمک به بدن در مقابل سرماخوردگی است. مایعات به رقیق شدن مخاط بینی کمک و با از بین بردن احتقان، تنفس را راحت می‌کنند.

خواب

خواب یکی از قدرتمندترین ابزارها برای حفظ سلامتی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. خواب کمتر از شش ساعت در شبانه‌روز می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند و خطر ابتلا به سرماخوردگی را افزایش دهد.

وقتی بیمار می‌شوید، خواب مهم‌تر هم می‌شود. حین استراحت، بدن سیتوکین آزاد می‌کند؛ پروتئین‌های ویژه‌ای که با فعال‌سازی سلول‌های ایمنی با عفونت‌ها مبارزه می‌کنند. خواب برای شکل‌گیری یک واکنش ایمنی قوی‌تر کلیدی است.

زمانی که بیمارید، حس می‌کنید به استراحت بیشتری نیاز دارید و این اتفاقی نیست. بدن شما به طور طبیعی زمان بیشتری را در خواب عمیق می‌گذراند؛ مرحله‌ای از خواب که در آن انرژی ذخیره می‌کند تا سیستم ایمنی بتواند روی مبارزه با عفونت تمرکز کند.

خبرنگار :جواد فرج‌الهی