

# مقابله با سرماخوردگی و آنفولانزا با پیاز

استفاده‌های متعدد از پیاز در دوران سرماخوردگی کمک فراوانی در روند درمان می‌کند از پیاز برای ضدعفونی کردن خانه و درمان سرماخوردگی نیز استفاده می‌شود.

همه افراد دوست دارند که در سریع‌ترین زمان ممکن از بیماری‌ها بهبود پیدا کنند. بسیاری از افراد نیز در طول سال، چندین بار با سرماخوردگی، آنفولانزا و دیگر بیماری‌ها روبرو می‌شوند. اگر در سریع‌ترین زمان ممکن که علائم بیماری به ما روی آورد، به فکر چاره باشیم، می‌توانیم هر چه سریع‌تر آن را متوقف کنیم. این افراد معمولاً در این شرایط همه چیز از جمله ویتامین‌ها و داروهای تب‌بر و سرماخوردگی استفاده می‌نمایند.

یکی از درمان‌های خانگی که معمولاً آن را از شبکه‌های اجتماعی یاد گرفته‌اید، این است که یک پیاز بریده شده را در اتاقی قرار دهید که فرد بیمار در آنجا رفت و آمد می‌کند. به این علت که پیاز توانایی جذب باکتری و ویروس را دارد و می‌تواند جرم‌ها را به سمت خود بکشد، در نتیجه بیماری فرد مریض به شما انتقال پیدا نمی‌کند و به پیاز جذب می‌شود، همچنین به دلیل وجود این خاصیت برای التیام زخم‌های عفونی هم پرکاربرد بوده است و معمولاً این یک ایده قدیمی محسوب می‌شود. طبق مطالعات جدید، شواهد علمی برای پیاز بریده شده خام و جذب جرم و سم‌های هوای محیط وجود ندارد.

## حقیقت مصرف پیاز برای مقابله با سرماخوردگی و آنفولانزا

زمانی که بیمار می‌شوید، باکتری‌ها و ویروس‌های میکروسکوپی وارد بدن شما می‌شوند و افزایش پیدا می‌کنند، زیرا بدن به عنوان میزبان عمل می‌کند. زمانی که سیستم ایمنی شما این جرم‌ها را تشخیص می‌دهد، پادتن‌هایی ترشح می‌کند که سعی دارند با آنها مقابله کنند.

این جنگ و درگیری همان چیزی است که روی علائم شما تاثیر گذار است و آنها را به وجود می‌آورد. اگر سرما خورده باشید، بدن شروع به تولید ترشحات زیاد می‌کند که باعث سرفه، سوزش گلو یا سردرد بر اثر التهاب و کلافگی می‌گردد. تمام این علائم در واقع نشانه این است که سیستم ایمنی شما در حال مبارزه با جرم‌ها می‌باشد.

خاصیت پیاز این است که محیطی سالم برای رشد باکتری و ویروسها را فراهم نمیسازد و در نتیجه وجود پیاز در بدن از تولید باکتریها و زنده ماندن آنها جلوگیری میکند پس در واقع خواص آنتی باکتریال پیاز در بدن نه به صورت مستقیم بلکه با افزایش سیستم ایمنی بدن به نوعی مثل سدی در برابر پیشرفت بیماریهایی همچون سرماخوردگی و آنفلوانزا عمل میکند.

## عقیده ضد عفونی فضای اتاق با پیاز از چه زمانی به وجود آمده است؟

عقیده این که پیاز خام در اتاق میتواند آلودگی هوا را به خود جذب کند، از ۱۵۰۰ سال قبل به گوش میرسد. افراد در آن سالها پیازها را خرد کرده و در داخل خانه قرار میدادند تا از بیماریهای کشنده در امان باشند.

در آن زمان بر این عقیده بودند که بیماریها در هوا پخش میشوند و راه جلوگیری از آنها وجود پیاز خام است. به همین دلیل در مطالعات اخیر سعی کردند که آزمایشهایی را روی افراد انجام دهند. افرادی که مبتلا به آنفلوانزا بودند را در اتاقهای جداگانه همراه با پیاز خام قرار دادند و افراد دیگر را بدون پیاز در اتاق گذاشتند. در بین این افراد هر دو دسته هیچ تفاوت خاصی دیده نمیشد. بعضی از آنها با وجود پیاز در اتاق و بعضی دیگر بدون وجود آن بهبود پیدا کردند.

## خواص مهم پیاز

با اینکه قرار دادن پیاز در اتاق، سرماخوردگی را درمان نمیکند و یا از وجود آن جلوگیری نخواهد کرد، اما این ماده بسیار مغذی خواص مهم زیادی دارد که با تقویت بدن یکی از بهترین مواد غذایی برای مقابله با بیماریهایی از این قبیل است.

پیاز سرشار از ویتامینها A, B1, B2, B6, C، پتاسیم، کلسیم و فسفر است. همچنین دارای سدیم، ید، سیلیس، کلسیم، اینولین، صمغ و موم است. بیشترین خواص پیاز به دلیل دار بودن ترکیبات آنتی اکسیدانی است. این گیاه دو ساله دارای انواع مختلفی است و در رنگهای سفید، بنفش، قرمز یا مخلوطی از قرمز و بنفش وجود دارد.

طبع پیاز گرم و خشک است و دانشمندان توصیه میکنند که نباید در مصرف پیاز و سایر گیاهان خانواده سیر کوتاهی کرد.

توصیه دانشمندان، این است که از خوردن پیاز و سایر گیاهان خانواده سیر غفلت نکنید. پیاز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و دارای خواص بی شمار است.

پیاز حداقل دارای سه ترکیب شیمیایی ضد التهاب دارویی است که به عوامل موثر در بیماری آسم یعنی به التهاب حمله می‌کند.

پیاز دارای آنتی بیوتیک است که خاصیت قوی برای از بین بردن میکروب‌های باشد. به همین دلیل در درمان سرماخوردگی و سایر عفونت‌های میکروبی بسیار مفید است.

### پیاز خواص ضد عفونی کننده‌ی موثری دارد:

پیاز پخته شده خلط آور است؛ بنابراین باعث آرام شدن گلو می‌شود و ترشحات برونشیتی و علائم سرماخوردگی را از بین می‌برد.

از  
شر  
بت  
پی  
از  
بر  
ای  
در  
ما  
ن  
سر  
ما  
خو  
رد  
گی  
اس  
تف  
اد  
ه  
کن  
ید



۱۰۰ گرم پیاز خرد شده را در ۲۰ سی سی لیتر آب به مدت ۲۰ دقیقه

بجوشانید. محلول را از صافی عبور داده و ۱ قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کنید. این ترکیب را برای غلیظ شدن، دوباره روی حرارت قرار دهید. نوشیدن ۲ تا ۶ قاشق چای خوری از این شربت برای درمان سرماخوردگی بسیار مفید است.

پیاز با دارا بودن کوورستئین، با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند، از افزایش کلسترول بد (LDL) جلوگیری می‌کند و همچنین در درمان تصلب شرایین بسیار موثر است. پیاز نقش بسیاری در سیستم گردش خون بر عهده دارد و در کاهش فشار خون کمک می‌کند. این گیاه خاصیت ادرارآور دارد و در دفع سنگ‌های مجاری ادرار مفید است. همچنین موجب کاهش اوره خون می‌شود.

پیاز در رفع ورم پروستات تاثیر بسیاری دارد. خواص دیگر پیاز برای دستگاه ادرار، رفع احتباس ادرار و درمان التهاب مجاری ادراری است. نوع زرد و قرمز پیاز از غنی‌ترین منابع ترکیبات شیمیایی کوورستئین هستند.

کوورستئین ماده‌ای ضد اکسید کننده، ضد التهاب، آرام بخش و تسکین دهنده است. افرادی که مبتلا به عفونت مثانه و یا بیماری‌های کلیوی هستند مصرف پیاز به آن‌ها توصیه می‌شود. محققان به افراد مبتلا به بیماری آسم توصیه می‌کنند که مصرف مداوم پیاز را در رژیم غذایی خود بگنجانند. علاوه بر این پیاز دارای ید است که در درمان گواتر مفید می‌باشد. سلیس موجود در پیاز در حفظ و نگهداری استخوان‌ها و رگ‌ها ضروری است.

مصرف پیاز موجب تنظیم قند خون می‌شود چرا که انسولین گیاهی دارد؛ بنابراین استفاده از پیاز به افراد دیابتی توصیه می‌شود. البته مصرف پیاز قرمز به انواع دیگر اولویت دارد. در طب سنتی مصرف پیاز را برای تسکین دردهای مفصلی مناسب می‌دانند. مصرف پیاز خام به کسانی که از مشکلات گوارشی نظیر زخم معده و اثنی عشر رنج می‌برند توصیه نمی‌شود؛ این افراد باید پیاز را به شکل پخته مصرف کنند.