

## بهترین دمنوش‌ها برای رفع سرماخوردگی

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: مبتلایان به سرماخوردگی، می‌توانند با مصرف آنتی بیوتیک‌های طبیعی و مرکبات، خیلی زود بهبود یابند.



یک محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: مبتلایان به سرماخوردگی، می‌توانند با مصرف آنتی بیوتیک‌های طبیعی و مرکبات، خیلی زود بهبود یابند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، حیدر عظمایی، با بیان اینکه در بروز سرماخوردگی بیش از 200 نوع ویروس دخالت دارند؛ اظهار داشت: از مهم‌ترین نشانه‌های این بیماری می‌توان به آبریزش بینی، گلودرد، سرفه و عطسه اشاره کرد. سرماخوردگی موجب عفونت بینی، گلو، سینوس و گوش‌ها می‌شود و اصلی‌ترین راه سرایت ویروس‌ها، از طریق تماس دست است.

وی با عنوان اینکه درمان قطعی برای سرماخوردگی وجود ندارد و بهترین روش برای بهبودی این بیماری تقویت سیستم ایمنی بدن است؛ یادآور شد: مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، گریپ فروت و به خصوص لیمو شیرین که منبع غنی از ویتامین C هستند با افزایش قدرت ایمنی بدن به مبارزه با سرماخوردگی کمک می‌کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی عنوان کرد: یکی دیگر از گیاهان دارویی موثر در درمان سرماخوردگی، زنجبیل است که به دلیل خاصیت تعریق‌کنندگی سبب خروج ویروس‌ها از بدن می‌شود، همچنین این گیاه خاصیت میکروب‌کشی دارد و سبب تسکین درد نیز می‌شود.

عظمایی ابراز کرد: افراد سرماخورده باید 50 گرم آویشن شیرازی، 40 گرم پونه کوهی، 30 گرم گل پنیرک و 25 گرم گل ختمی را به همراه چند عدد عناب را جوشانده و سپس محلول صاف شده این مخلوط را روزانه 4 نوبت هر بار 1 لیوان مصرف کنند.

وی با افزودن اینکه مصرف چهار تخم (بهدانه، بارهنگ، تخم شربتی و قدومه شیرازی) سبب نرمی سینه می‌شود؛ توصیه کرد: افراد سرماخورده می‌توانند با مصرف شلغم پخته شده از این آنتی‌بیوتیک طبیعی بسیار قوی بهره‌مند شوند.

عظمایی گفت: بخور گیاهانی مانند اکالیپتوس، آویشن، پونه و بابونه نیز تاثیر چشمگیری در درمان سرماخوردگی دارد.