



آشنایی با خواص بهترین غذاها برای تسکین سرماخوردگی

متخصص داروسازی (گیاهان دارویی) و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: خوردن سه نوع سوپ پیاز، سیر و جوجه در درمان و تسکین علائم سرماخوردگی ویروسی موثر است.

همشهری آنلاین: متخصص داروسازی (گیاهان دارویی) و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: خوردن سه نوع سوپ پیاز، سیر و جوجه در درمان و تسکین علائم سرماخوردگی ویروسی موثر است. فراز مجاب در گفت و گو با ایرنا افزود: همچنین مصرف شلغم چه بصورت آب شلغم و چه میوه آن تاثیر بسزایی در کاهش علائم سرماخوردگی دارد.

وی ادامه داد برای درمان علائم سرماخوردگی ویروسی که شامل عطسه، بریزش بینی و سرفه است، می‌توان از برخی داروهای گیاهی استفاده کرد که ساده‌ترین آن، مصرف چای معمولی کمرنگ است.

این متخصص داروسازی گفت: گیاهان دارویی آویشن، رازیانه و شیرین‌بیان همراه با آویشن نیز خلط آور هستند و کمک می‌کنند تا ترشحات ویروسی بهتر و سریع‌تر دفع شوند.

مجاب افزود: مصرف گیاهان معرق (عرق آور) مانند گیاه چای و گیاه آقطی برای درمان کسالت ناشی از سرماخوردگی موثر است.

وی اظهار داشت: همچنین گیاه دارویی سرخارگل نیز موجب افزایش ایمنی بدن شده و موجب شود تا خود بدن با بیماری مقابله کند.

به گفته وی، گیاه دارویی نعنا، برای درمان احتقان و گرفتگی بینی و گیاه دارویی ختمی نیز ملین گلو است.

این استاد دانشگاه یادآور شد: استفاده از گیاهان دارویی در روزهای ابتدایی - سه روز اول - سرماخوردگی توصیه می‌شود چون اگر سرماخوردگی طولانی شود به معنای باکتریایی شدن آن است و باید با تجویز پزشک متخصص از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده شود.