

## سرما خوردگی و آنفلوآنزا را با این 8 چای دور بزنید



ملیسا که به نام بادرنجبویه نیز شناخته می شود، به واسطه اثرات ضد ویروسی خود، به ویژه در برابر ویروس تبخال، شناخته شده است و پژوهش های جدید آزمایش آن در برابر بیماری های ویروسی، از جمله آنفلوآنزا را هدف گذاری کرده اند.

ملیسا که به نام بادرنجبویه نیز شناخته می شود، به واسطه اثرات ضد ویروسی خود، به ویژه در برابر ویروس تبخال، شناخته شده است و پژوهش های جدید آزمایش آن در برابر بیماری های ویروسی، از جمله آنفلوآنزا را هدف گذاری کرده اند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصرایران، چند وقتی است که آب و هوای سرد از راه رسیده و نوشیدن چای گرم می تواند یکی از بهترین روش ها برای فراموش کردن سرمای هوا باشد.

جدا از تجربه دلنشین احساس گرما، با انتخاب چای های گیاهی می توانید از فواید سلامت آنها به ویژه در زمینه مقابله با ویروس های سرماخوردگی و آنفلوآنزا و تسکین گرفتگی سینوس بهره‌مند شوید.

### سرخارگل (اکیناسه)

پژوهشی هیجان انگیز که در نشریه پزشکی Advances in Therapy منتشر شد، نشان داد که عصاره سرخارگل از قدرت بالایی در کاهش خطر ابتلا به عفونت های تنفسی برخوردار است، در شرایطی که خطر ابتلا به سینه پهلو، عفونت های گوش، ورم لوزه، و فارنژیت را کاهش می دهد.

سرخارگل نشان داده است حتی اگر به عفونت تنفسی مبتلا باشید نیز در کاهش شدت علائم بیماری موثر عمل می کند. نتایج مطالعه ای که در نشریه Cell Immunology منتشر شد، نشان داد که سرخارگل به طور قابل توجهی علائم عفونت های تنفسی فوقانی را کاهش داده است. سرخارگل از خواص ضد التهابی قوی سود می برد، که احتمالاً مسئول این اثرات هستند.

### میوه و گل آقطی

میوه آقطی دیر زمانی است که به عنوان یک مبارز طبیعی در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا مورد استفاده قرار می گیرد. پژوهشی که در نشریه Nutrients منتشر شد، نشان داد دوره سرماخوردگی افرادی که میوه آقطی مصرف کرده بودند، نسبت به افرادی که دارونما دریافت کرده بودند، به طور قابل توجهی کمتر بوده است.

مصرف چای آقطی و نعنای بیابانی برای افزایش تعریق و جلوگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا توصیه می شود. برای تهیه این درمان سنتی، یک قاشق غذاخوری از برگ های نعنای بیابانی و یک قاشق غذاخوری از گل های آقطی را در آب داغ ریخته و اجازه دهید چند دقیقه دم بکشد. با ظهور نخستین نشانه های سرماخوردگی یا آنفلوآنزا نصف فنجان یا یک فنجان از این چای را هر 30 تا 45 دقیقه مصرف کنید، تا زمانی که تعریق آغاز شود. سپس هر یک یا دو ساعت یک بار دو قاشق غذاخوری استفاده کرده تا زمانی که تب پایین آمده یا علائم بیماری بهبود یابند.

### زنجبیل

پژوهش های بسیاری نشان داده اند که زنجبیل حتی زمانی که داروهای آنتی بیوتیک یا ضد ویروس شکست می خورند، از توانایی بالایی در مبارزه با ویروس ها و باکتری ها برخوردار است.

### ملیسا/ بادرنجبویه

ملیسا که به نام بادرنجبویه نیز شناخته می شود، به واسطه اثرات ضد ویروسی خود، به ویژه در برابر ویروس تبخال، شناخته شده است و پژوهش های جدید آزمایش آن در برابر بیماری های ویروسی، از جمله آنفلوآنزا را هدف گذاری کرده اند.

در یک مطالعه پژوهشگران دریافتند که روغن اساسی ملیسا به طور موثر ویروس آنفلوآنزا پرنندگان را مهار کرده است. برای تایید نتایج این پژوهش باید مطالعات بیشتری صورت بگیرند، اما این نتایج اولیه آینده ای امیدوارکننده را ترسیم کرده اند.

## ارگانو

در شرایطی که ممکن است بهترین چای نباشد که تاکنون مزه کرده اید، ارگانو به عنوان یک گیاه دارویی ضد عفونت قوی شناخته شده است و اثرات آن در برابر باکتری ها، قارچ ها، و ویروس ها اثبات شده است. با افزودن چای ارگانو به رژیم غذایی خود می توانید احتمال ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را کاهش دهید.

## نعناع بیابانی

چای نعناع بیابانی می تواند به تسکین گرفتگی سینوس کمک کند. اگر در سینوس خود احساس گرفتگی دارید، نوشیدن یک فنجان چای نعناع بیابانی دو تا سه بار در روز می تواند به تسکین این شرایط کمک کند.

## آویشن

آویشن به عنوان درمانی برای سرفه، عفونت ها تنفسی، و برونشیت مورد تایید دولت آلمان قرار گرفته است. فلاونوئیدهایی که در این گیاه یافت می شوند، عضلات ناحیه نای که با سرفه و التهاب پیوند خورده اند را آرام می سازند.

## بومادران

در دنیای گیاهان دارویی، بومادران یکی از بهترین نمونه ها برای تحریک تعریق محسوب می شود. اما چرا باید میزان تعریق خود را افزایش دهیم؟ متخصصان گیاهان دارویی بر این باورند که تعریق در کاهش تب نقش داشته و به بدن در مبارزه با عفونت کمک می کند. تعریق یکی از بهترین روش هایی است که بدن برای کاهش دمای داخلی و تخلیه سموم مرتبط با عفونت ها به کار می گیرد.

## روش تهیه چای گیاهی برای مبارزه با سرماخوردگی و آنفلوآنزا

یک تا دو قاشق چایخوری از گیاه دارویی تازه خرد شده یا خشک شده (برگ ها، به جز آقظی که از گل ها یا میوه استفاده می شود، یا زنجبیل که ریشه تازه یا خشک شده استفاده می شود) را به یک فنجان آب جوش اضافه کنید.

اجازه دهید به مدت 10 تا 15 دقیقه دم بکشد.

چای را صاف کرده و بنوشید.

همچنین، شما می توانید از ترکیب گیاهان دارویی با یکدیگر بر اساس نیازها یا سلیقه چشایی خود گزینه های مورد علاقهتان را شکل دهید. نعناع بیابانی می تواند عطر و طعم هر چای گیاهی را بهبود ببخشد. روزانه سه فنجان چای گیاهی برای تحقق اثر درمانی حداکثری مصرف کنید. اگر به بیماری دیگری مبتلا هستید یا دارو مصرف می کنید، پیش از استفاده از چای های گیاهی با پزشک خود مشورت کنید.