



چه دمنوش هایی برای مبتلایان به کووید توصیه می شود؟

یک متخصص طب سنتی گفت: مصرف برخی از دمنوش های مناسب فصل زمستان می تواند علاوه بر پیشگیری از کرونا، به عنوان درمان علامتی در افراد مبتلا به کووید ۱۹ نیز مورد استفاده قرار گیرد.

یک متخصص طب سنتی گفت: مصرف برخی از دمنوش های مناسب فصل زمستان می تواند علاوه بر پیشگیری از کرونا، به عنوان درمان علامتی در افراد مبتلا به کووید ۱۹ نیز مورد استفاده قرار گیرد.

به گزارش نصر، دکتر محمدرضا مسرورچهر با اشاره به فرارسیدن فصل زمستان و سرد شدن هوا، اظهار کرد: مزاج زمستان سرد و تر است و می توانیم از دمنوش های گرم برای مصرف در این ایام استفاده کنیم.

وی اکثر بیماری های تنفسی در فصول سرد سال را از نوع ویروسی دانست و افزود: ویروس ها نیز دارای مزاج سرد هستند و لذا با دمنوش هایی که مزاج گرم دارند، می توانیم در مقابل بیماری های ویروسی ایمنی بیشتری را کسب کنیم. این متخصص طب سنتی ایرانی، با بیان اینکه در حال حاضر با پاندمی کووید ۱۹ در جهان مواجه هستیم، خاطرنشان کرد: مصرف برخی از دمنوش های مناسب فصل زمستان می تواند علاوه بر پیشگیری از کرونا، به عنوان درمان علامتی در افراد مبتلا به کووید ۱۹ نیز مورد استفاده قرار گیرد.

مسرورچهر، مصرف دمنوش های گرم را به معنی درمان بیماری کووید ۱۹ دانست و تصریح کرد: افراد در صورت مبتلا شدن به کرونا حتما باید تحت نظر یک متخصص عفونی و فوق تخصص ریه قرار گیرند و در صورت عدم نیاز به بستری، در کنار داروهای تجویزی از دمکرده های گیاهی استفاده کنند.

وی با اشاره به خواص پیشگیرانه دمکرده بابونه، نعناع، گل گاوزبان، آویشن، زوفا، چای کوهی و سرخارگل، عنوان کرد: یک قاشق غذاخوری از یکی از این گیاهان را با آب جوش در داخل یک لیوان می ریزیم و یک نعلبکی برعکس روی لیوان می گذاریم. بعد از گذشت ۱۰ دقیقه این دمکرده را صاف کرده و اگر دیابت نداشته باشیم می توانیم با یک شیرین کننده مانند شکر، عسل و نبات مخلوط و سپس مصرف کنیم.

این متخصص طب سنتی، بر مصرف روزانه شیرین بیان تاکید کرد و گفت: شیرین بیان به دو روش مصرف می شود که در روش اول باید نصف قاشق چایخوری رب شیرین بیان را روزانه بخوریم، اما در روش دوم یک قاشق مرباخوری از پودر ریشه شیرین بیان را در یک لیوان آب جوش می ریزیم و بعد از گذشت ۱۰ دقیقه، آن را صاف می کنیم و با شکر می نوشیم که در صورت ابتلا به فشار خون باید با مشورت پزشک متخصص مصرف شود.

دمکرده گل گاوزبان برای سرماخوردگی

مسرورچهر، با اشاره به نقش جوشانده عناب در درمان علائم کووید ۱۹، اضافه کرد: برای درست کردن جوشانده عناب و شیرین بیان ابتدا پنج عدد عناب را نیم کوب می کنیم و در داخل ظرفی قرار می دهیم و سپس یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان به همراه یک و نیم لیوان آب را به آن اضافه کنیم و روی شعله ملایم قرار می دهیم تا بجوشد و نصف لیوان آب بخار شود؛ بعد از آن جوشانده را صاف کرده و هر ۱۲ ساعت نصف لیوان را مصرف می کنیم.

وی با بیان اینکه برای تهیه جوشانده عناب، آویشن، ختمی و انجیر به پنج عدد عناب نیم کوب شده، یک قاشق غذاخوری آویشن، یک قاشق غذاخوری ختمی و دو تا سه عدد انجیر نیاز داریم، اظهار کرد: این گیاهان دارویی را به همراه دو لیوان آب در داخل ظرفی می ریزیم تا با شعله ملایم بجوشد و حجم آب نصف شود؛ سپس جوشانده را صاف کرده و هر ۱۲ ساعت یک دوم لیوان را می نوشیم.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: همچنین می توانیم یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان و یک قاشق غذاخوری گل گاوزبان نیم کوب شده را در داخل یک لیوان آب جوش بریزیم و بعد از ۱۰ دقیقه، دمکرده را صاف و هر ۱۲ ساعت یک دوم لیوان را مصرف کنیم.

وی با اشاره به درمان های علامتی بیماران کرونایی، تصریح کرد: برخی از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ علائمی مانند سرفه خشک دارند، اما بنا به تشخیص پزشک متخصص بستری این بیماران در بیمارستان الزامی نیست لذا این افراد می توانند در کنار داروهایی که مصرف می کنند، از دمکرده به دانه استفاده کنند.

مسرورچهر، به دانه را یکی از داروهای گیاهی آشنا در بین خانواده های ایرانی دانست و گفت: یک قاشق مرباخوری از به دانه را در داخل یک لیوان آب جوش می ریزیم تا دم بکشد و لعاب بدهد؛ سپس دانه ها را جدا کرده و هر ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت حدود دو قاشق غذاخوری از این دمکرده را میل می کنیم تا مخاطات نرم شود.

وی با بیان اینکه برای پیشگیری از سرماخوردگی دمکرده برگ آویشن شیرازی توصیه می شود، تاکید کرد: اگر افراد در زمان سرماخوردگی سرفه دارند، از دمکرده گل گاوزبان استفاده کنند، اما اگر سرفه های آنان خشک است باید لعاب به دانه را میل کنند؛ در صورتی که بیمار تب داشته باشد نیز مصرف دمکرده بنفشه توصیه می شود.

این متخصص طب سنتی، گیاهان دارویی را دارای خواص منحصر به فرد دانست و یادآور شد: مردم حتما از گیاهان دارویی ساده و دمکرده‌ی های مفرده استفاده کنند و در صورت مصرف ترکیبی از گیاهان، حتما نظر افراد متخصص را جویا شوند. متاسفانه برخی از افراد یک بمب از گیاهان گرم مانند زنجبیل و زیره و دارچین و عسل و نبات را درست می کنند، در صورتی که این گیاهان گرم موجب افزایش گرمای بدن می شوند و گاهی اخلاط سوخته ایجاد می کنند و مشکلات دیگری از جمله تند شدن اخلاق و ایجاد خارش و کهیر در سطح پوست را به وجود می آورند.

طرز تهیه جوشانده عناب و پودر ریشه شیرین بیان
وی با بیان اینکه دمنوش بنفشه، پنیرک یا ختمی برای درمان سرفه خشک موثر است، اضافه کرد: بهتر است یک قاشق غذاخوری از هر یک از این گیاهان را به صورت نیم کوب در داخل یک لیوان آب جوش قرار دهیم تا به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد و بعد از صاف کردن، جرعه جرعه میل کنیم.

مسرورچهر، با اشاره به خواص ترکیب نیم کوب عناب، ختمی، انجیر و آویشن، بیان کرد: ۵۰ گرم از هر کدام از این گیاهان را مخلوط می کنیم و یک قاشق غذاخوری از این مخلوط را در داخل یک لیوان آب جوش می ریزیم و یک نعلبکی برعکس روی آن می گذاریم تا ۱۰ دقیقه دم بکشد و بعد از صاف شدن، هر هشت ساعت مصرف می کنیم.

این متخصص طب سنتی، جوشانده عناب و دارچین را مناسب برای بهبود سرفه های خلط دار دانست و خاطرنشان کرد: برای تهیه این جوشانده باید پنج عدد عناب نیم کوب را به همراه حدود سه سانت چوب دارچین در داخل قوری قرار دهیم و بعد از ۲۰ دقیقه دم کشیدن، هر هشت ساعت مصرف کنیم.

وی با اشاره به طرز تهیه جوشانده عناب و پودر ریشه شیرین بیان، متذکر شد: پنج عدد عناب و یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان را در داخل یک و نیم لیوان آب قرار می دهیم تا با شعله آرام بجوشد و فقط یک لیوان آب باقی بماند. بهتر است یک دوم لیوان از این جوشانده بعد از صاف شدن هر ۱۲ ساعت میل شود.

مسرورچهر، با بیان اینکه جوشانده عناب و آویشن نیز باید هر ۱۲ ساعت مصرف شود، عنوان کرد: افرادی که به واسطه مبتلا شدن به کووید، دچار ضعف و بی حالی هستند می توانند از دمنوش دارچین استفاده کنند. برای درست کردن این دمنوش باید حدود ۸-۱۰ سانت چوب دارچین را در داخل یک لیوان آب جوش قرار دهیم تا حدود یک تا دو ساعت دم بکشد و بعد از صاف کردن، به همراه شیرین کننده هر هشت ساعت نوشیده شود؛ البته استفاده از این دمنوش منوط به نداشتن تب است.

وی اثرات علمی دمنوش های معرفی شده را مطابق با دستورالعمل های دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دانست و گفت: متاسفانه برخی از افراد در جامعه تبلیغ می کنند که داروهای گیاهی هیچگونه عارضه ای ندارند، اما همه داروها اگر درست و بجا مصرف نشوند، دارای عارضه هستند.