

## ضدسرفه‌های خانگی

زمانی که سرفه‌ها به اصطلاح خشک هستند بهترین راه حل این است که گلو را مرطوب نگه دارید تا سوزش آن تسکین پیدا کند.



### ضدسرفه‌های خانگی

زمانی که سرفه‌ها به اصطلاح خشک هستند بهترین راه حل این است که گلو را مرطوب نگه دارید تا سوزش آن تسکین پیدا کند.

سرفه کردن نه تنها خودتان را اذیت می‌کند بلکه باعث آزار اطرافیان نیز می‌شود. برای همین وقتی سرما خورده‌اید و سرفه می‌کنید معمولاً به راحتی نمی‌توانید در مکان‌های عمومی به ویژه سینما، کنسرت و غیره حاضر شوید.

اما باید بدانید سرفه کردن مکانیسمی است که بدن از طریق آن خلط‌های گلو را دفع می‌کند. بنابراین اگر سرما خورده‌اید و گلویتان چرک کرده است جلوی سرفه کردن‌های خود را نگیرید.

اما زمانی که سرفه‌ها به اصطلاح خشک هستند بهترین راه حل این است که گلو را مرطوب نگه دارید تا سوزش آن تسکین پیدا کند. در این مقاله شما را با درمان‌هایی آشنا می‌کنیم که کاملاً طبیعی بوده و به راحتی در منزل قابل تهیه و استفاده‌اند.

### شربت سینه‌های خانگی

#### شربت عسل و لیموترش

\* آب لیموترش را با مقداری عسل مخلوط کنید و به آن یک نوک انگشت فلفل قرمز اضافه کرده و قورت دهید.

عسل یک لایه‌ی محافظتی در گلو تشکیل می‌دهد و به همین دلیل بافت‌های ملتهب را تسکین می‌دهد. آب لیموترش نیز که حاوی ویتامین C است ضد عفونی کننده و ضد التهاب است. فلفل قرمز نیز باعث رسیدن خون بیشتری به ناحیه‌ی گلو می‌شود و به این ترتیب روند درمان سرعت می‌گیرد.

\* یا اینکه دو قاشق غذاخوری آب لیموترش را با یک قاشق غذاخوری عسل را مخلوط کرده و اجازه دهید گرم شود. هر چند ساعت یک بار، یک قاشق از این شربت غلیظ را میل کنید.

#### شربت پیاز و عسل

می‌توانید برای درمان سرفه‌های خود از پیاز استفاده کنید. برای این کار 6 عدد پیاز متوسط را پوست کنده و خیلی ریز خرد کنید و داخل یک ظرف مناسب بریزید. نصف فنجان عسل به آن اضافه کنید. در ظرف را گذاشته و آن را داخل ظرف دیگری که حاوی آب جوش است قرار دهید. اجازه دهید به مدت دو ساعت آب به آرامی بجوشد.

بعد از دو ساعت مخلوط پیاز و عسلتان را در یک کاسه بریزید و هر دو یا سه ساعت یک قاشق غذاخوری از آن میل کنید.

## شربت چوب میخک و عسل

5 تا 6 عدد چوب میخک را یا یک فنجان عسل مخلوط کنید و یک شب کامل در یخچال قرار دهید. روز بعد چوب‌های میخک را در آورید. زمانی که شربت شما در دمای بیرون ولرم شد یک قاشق غذاخوری یا چای‌خوری (بسته به شدت سرفه‌هایتان) از این شربت میل کنید. چوب‌های میخک، گلودرد و عسل، بافت‌های ملتهب گلو را تسکین می‌دهد.

## دم کردنی‌های ضد ویروس

### آویشن

آویشن علاوه بر این که خلط آور است، سرشار از ترکیباتی است که باعث تسکین مجاری تنفسی می‌شود. 2 قاشق غذاخوری آویشن تازه یا یک قاشق غذاخوری آویشن خشک را در یک فنجان آب گرم بریزید و اجازه دهید دم بکشد. محلول را صاف کنید و اگر دوست داشتید به آن عسل اضافه کنید و بنوشید.

### گل ختمی

زمانی که گل ختمی با آب مخلوط می‌شود ماده‌ی چسبناکی آزاد می‌کند که یک لایه‌ی محافظتی در گلو تشکیل می‌دهد. به همین دلیل مخاط‌ها و خلط‌های موجود در ریه‌ها روان شده و راحت‌تر دفع می‌شوند.

2 قاشق چای‌خوری گل ختمی خشک را در یک فنجان آب گرم دم کنید. تا زمان بهبودی هر روز 3 فنجان از این دم کرده را میل کنید.

### شیرین بیان

45 قطره تنتور گیاه شیرین بیان را در 1 فنجان آب گرم حل کرده و کم کم بنوشید. گیاه شیرین بیان باعث روان شدن مخاط شده و اسپاسم‌های برونشیتی را تسکین می‌دهد. توجه داشته باشید که نباید بیش از چند هفته از این گیاه استفاده کنید زیرا باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.

## معجزه‌ی طب سنتی هند

در طب سنتی هند توصیه می‌شود که هر روز یک جوشانده‌ی مخصوص ادویه‌ای بنوشید تا بیماری و سرماخوردگی از شما دور شود. برای تهیه‌ی این داروی معجزه گر کافی است در یک فنجان آب جوش، نصف قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل، یک نوک انگشت پودر دارچین و یک نوک انگشت پودر چوب میخک ریخته و میل کنید.

### آب نبات درمانی

زمانی که سرما خورده‌اید و گلویتان مدام خشک می‌شود حتماً سری به داروخانه زده و آب نبات‌های ضدسرفه بخرید. برای تهیه‌ی آب نبات‌های خانگی کافی است چند آب نبات نعنائی و مقداری آب لیموترش را در یک ماهی‌تابه‌ی کوچک ریخته و روی شعله‌ی ملایم قرار دهید تا آب نبات‌ها ذوب شوند. مقداری عسل به آن اضافه کرده و به خوبی هم بزنید. 1 یا 2 قاشق غذاخوری (بر حسب نیازتان) از این آب نبات خانگی را میل کنید.

دستگاه بخور بخريد  
برای جلوگیری از سرفه‌های شبانه توجه داشته باشید که هوای اتاقتان به ویژه در زمستان مرطوب باشد. برای این کار یک دستگاه بخور در اتاقتان نصب کنید.