

درمان بیماری‌های زمستانی به مدد گیاهان

آویشن به خاطر خواص ضدعفونی‌کنندگی، گیاه اکیناسه پورپورا به خاطر تقویت سیستم ایمنی بدن، گیاه رزماری به خاطر این که مخاط را روان می‌کند جزو گیاهان درمانگر محسوب می‌شوند.



آویشن به خاطر خواص ضدعفونی‌کنندگی، گیاه اکیناسه پورپورا به خاطر تقویت سیستم ایمنی بدن، گیاه رزماری به خاطر این که مخاط را روان می‌کند جزو گیاهان درمانگر محسوب می‌شوند.

زکام، سرفه، مشکلات پوستی، احساس خستگی، گریپ، روماتیسم و غیره مشکلات و بیماری‌های رایج فصل سرما محسوب می‌شوند.

از آن جایی که پروردگار هزار درد و هزار و یک درمان خلق کرده است گیاهانی وجود دارد که با این بیماری‌ها مقابله می‌کند. برای آشنایی بیشتر با بیماری‌ها، دلایل آن‌ها و همچنین گیاهان درمانگر با ما همراه باشید.

زکام

زمانی که بدن در معرض میکروب‌ها قرار می‌گیرد، غشای مخاطی بینی، ترشح بلغم را بیشتر می‌کند تا یک لایه‌ی حفاظتی در برابر این میکروب‌ها باشد.

گیاهان درمانگر: آویشن به خاطر خواص ضدعفونی‌کنندگی، گیاه اکیناسه پورپورا، به خاطر تقویت سیستم ایمنی بدن، گیاه رزماری به خاطر این که مخاط را روان می‌کند جزو گیاهان درمانگر محسوب می‌شوند. می‌توانید با این گیاهان بخور دهید و یا اینکه به صورت جوشانده مصرف کنید. توجه داشته باشید اگر بعد از 48 ساعت علائم بیماری و به خصوص تب‌تان ادامه داشته باشد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

سرفه

سرفه علامت حضور عفونت در بدن است.

گیاهان درمانگر: می‌توانید از چوب درخت بلوط به عنوان ضد درد، آویشن ضدعفونی‌کننده، نعنا خلط آور و همچنین گیاه اکیناسه پورپورا برای تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان استفاده کنید. اگر درد، تب و علائم دیگر بیماری و همچنین سرفه‌های مداوم بیش از 48 ساعت ادامه داشت حتماً به پزشک مراجعه کنید.

مشکلات پوستی

سرما پوست را حساس می‌کند و باعث خشکی پوست می‌شود. با پوشیدن لباس‌های ضخیم زمستانی نیز پوست به سختی نفس می‌کشد و به راحتی نمی‌تواند لایه‌ی چرب محافظتی خود را تجدید کند. برای همین خشک، پوسته پوسته و حساس می‌شود.

گیاه درمانگر: برای حفاظت از پوست خود از گیاه بابا آدم (آراقیطون) با نام علمی آرکتیوم لاپا (Arctium Lappa) استفاده کنید. مدت درمان خشکی پوست به علائم و شدت مشکل بستگی دارد.

تب

بدن با بالا بردن ناگهانی دمای خود با ویروس‌ها و باکتری‌ها مقابله می‌کند.

زمانی که تب می‌کنید از گیاه اسپیره یا عروس چمنزار (Filipendula Ulmaria) و گیاه ضدعفونی‌کننده مانند نعنا فلفلی استفاده کنید. توجه داشته باشید اگر با استفاده از این گیاهان و داروهای مختلف تب‌تان بیش از 48 ساعت ادامه داشت حتماً به پزشک مراجعه کنید.

خستگی

عفونت‌ها، آنفلوآنزا، سرماخوردگی و ناخوشی‌های دیگر فصل زمستان، احساس خستگی را بیشتر می‌کند. علاوه بر این زمانی که نور خورشید کمتر می‌شود خود به خود احساس خستگی می‌کنیم.

گیاه جینسینگ با کاهش استرس، متابولیسم بدن را تقویت می‌کند. می‌توانید از جو دو سر نیز استفاده کنید که با ضعف مقابله می‌کند و در عین حال می‌توانید از گیاه اکیناسه پورپورا نیز برای تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان استفاده کنید.

اگر با وجود تغذیه‌ی مناسب و استفاده از این گیاهان خستگی جسمی و روحیتان همچنان ادامه داشت به پزشک مراجعه کنید.

روماتیسم

دردهای روماتیسمی مربوط به آرتریت یا آرتروز به ویژه در ناحیه زانوها، ران‌ها و دست‌ها با افزایش سرما، رطوبت و برف بیشتر می‌شود.

برای تسکین این دردها از گیاه‌ها ریگوفیتوم پروکومبیس یا همان پنجه شیطان (*Harpagophytum procubens*) استفاده کنید.

این گیاه یک ضدالتهاب قوی محسوب می‌شود. میزان مصرف هر یک از گیاهان اشاره شده بر حسب شدت بیماری متفاوت است.

سینوزیت

سینوزیت معمولاً یکی از عوارض سرماخوردگی و زکام است. التهاب سینوس‌ها باعث بروز سینوزیت می‌شود. برای پیشگیری و همچنین درمان این قبیل مشکلات می‌توانید گیاه اکیناسه پورپورا را با گیاه گزنه و آویشن و اسطوخودوس استفاده کنید. گیاه اکیناسه پورپورا تقویت کننده‌ی سیستم ایمنی بدن، آویشن ضد عفونی کننده، گزنه نیروبخش و اسطوخودوس ضدالتهاب است. توجه داشته باشید که امکان دارد مصرف گیاهان دارویی باعث تداخل دارویی شود، بهتر است با پزشک مشورت کنید.

گوش درد

وجود هر نوع میکروبی در ناحیه ORL می‌تواند باعث گوش درد شود. البته توجه داشته باشید گوش درد همیشه هم علامت عفونت یا ورم گوش نیست. برای درمان این مشکل نیز می‌توانید از گیاه عروس چمنزار (*Filipendula Ulmaria*)، گزنه و همچنین گیاه اکیناسه پورپورا استفاده کنید. عصاره، تنتور و کپسول‌های این گیاهان وارد بازارهای دارویی بسیاری از کشورها شده و شما می‌توانید با توجه به شدت درد و وضعیت بیماریتان از آن‌ها استفاده کنید. در مورد گوش درد توصیه می‌کنیم که اگر زود برطرف نشد بلافاصله به پزشک مراجعه کنید زیرا می‌تواند علامت مننژیت باشد. از این گیاهان می‌توانید به عنوان کمک دارو استفاده کنید.