



## داروخانه سبز برای سفرهای نوروزی

تغییرات جوی و آب و هوایی که در ضمن مسافرت‌ها روی می‌دهد و نیز خستگی ناشی از سفر ممکن است سبب بروز حالاتی نظیر سردرد، سرماخوردگی، یبوست و... شود.

تغییرات جوی و آب و هوایی که در ضمن مسافرت‌ها روی می‌دهد و نیز خستگی ناشی از سفر ممکن است سبب بروز حالاتی نظیر سردرد، سرماخوردگی، یبوست و... شود.

با توجه به عدم دسترسی افراد به داروخانه و نیز مشکلات ناشی از مصرف خودسرانه داروها، به همراه داشتن چند گیاه دارویی که همیشه در دسترس باشند می‌تواند بعضی مواقع بسیار مفید واقع شود.

### اختلالات خواب

برای رفع اختلالات خواب که عموماً در مسافرت‌ها پیش می‌آید، بهتر است قبل از خواب مقداری عرق بهار نارنج یا چای آن را بنوشید. برای درست کردن چای بهارنارنج، 10 گرم از گل آن را با 2 لیوان آب به مدت 20 دقیقه بجوشانید. سپس آن را صاف کنید و با 1 قاشق سوپ‌خوری عسل نوش جان نمایید.

### آفت و تبخال

در شرایط استرس 20 تا 30 درصد ممکن است آفت و تبخال عارض شود. برای رفع این موارد بهترین گزینه، کمپرس یخ است که به کاهش التهاب کمک می‌کند. برای این کار بعد از قرار دادن یخ در پلاستیک، آن را به محل فشار دهید. از داروهای مورد استفاده برای رفع تبخال، روغن مورد است که در لوسیون‌های گیاهی موجود در بازار از آن استفاده شده است.

لازم به ذکر است برای رفع تبخال مصرف لبنیات و سیب زمینی به دلیل دارا بودن لیزین توصیه می‌شود. در این دوران باید از خوردن شکلات، کاکائو، بادام زمینی و ژله خودداری نمود.

### اسهال

برای درمان اسهال در سفر، چای بنوشید. چای حاوی 10 درصد تانن است. از این رو یک داروی طبیعی درمان اسهال به شمار می‌رود. از آنجایی که افراد معمولاً در مسافرت‌ها به دلیل شرایط جوی به اسهال مبتلا می‌شوند، استفاده از چای خشک برای رفع آن مؤثر است. برای این منظور می‌توان روزانه حدود 1 قاشق سوپ‌خوری از آن را در چند نوبت مصرف نمود.

### گزیدگی حشرات

برای دفع حشرات در سفر پمادهای مختلفی در بازار موجود است، اما اگر بخواهید می‌توانید مقداری جوشانده تنباکو را بر روی پوست (دست و پاها) بمالید. با این کار حشرات به شما نزدیک نمی‌شوند. در صورت گزش حشرات، پیاز را قطعه‌قطعه کنید و بر روی محل گزش قرار دهید تا فوراً بهبود یابد. همچنین از بارهنگ یا بادرنجبویه نیز می‌توانید برای گزیدگی حشرات استفاده کنید.

### سرماخوردگی

در مواقع سرماخوردگی، ترنجبین را می‌توان به آب گرم اضافه کرد و پاها را در آن قرار داد. در مواقع دندان‌درد هم آن را بجوید و موقع

گلودرد آن را غرغره کنید. همچنین برای درمان سرماخوردگی در مسافرت می‌توانید آن را با آب گرم، لیمو و عسل مخلوط نموده، میل کنید. میزان مصرف آن تا 3 گرم در روز بلامانع است (2 گرم آن یکجا مصرف شود. همچنین می‌توان در دفعات متعدد، سه نوبت 1 گرمی از آن استفاده نمود). مصرف آن در افراد باردار و شیرده باید با احتیاط باشد.

#### یبوست

از دیگر مشکلات شایع سفر، یبوست است که موجب عصبی شدن شخص می‌شود. در این مواقع بهتر است گیاه اسفرزه مصرف کنید. دانه های اسفرزه دارای 10 درصد موسیلاژ است که در اثر هیدرولیز تولید دگزیلوزان، آرابینوز، دگالاکتوز و دگالاکتورونیک اسید می‌کند. دانه‌های اسفرزه را در آب قرار دهید تا پوسته خارجی آن متورم شده و یک لایه موسیلاژی در اطراف هسته ایجاد کند. مصرف 1 قاشق چای‌خوری تخم اسفرزه که 3 بار در روز خورده شود و هر بار 2 لیوان آب ولرم با آن نوشیده شود، بسیار ملین است.

#### تهوع و دل‌پیچه

از جمله مشکلات شایع در سفر تهوع و دل‌پیچه است که در اغلب مواقع به خاطر نوع وسیله (هواپیما یا کشتی) روی می‌دهد. در چنین مواقعی مصرف زنجفیل خشک‌شده بسیار مفید است. دلیل معجزه‌گر بودن زنجفیل، وجود ماده‌ای به نام Zingiberen است که به زنجفیل بوی خاصی می‌دهد و طعم تند و سوزاننده آن ناشی از وجود همین ماده است. طبق گزارشات سازمان فضایی آمریکا پس از انجام آزمایشات متعدد به وسیله صندلی گردان، اثرات ضدتهوع و سرگیجه زنجفیل را تایید کرد. ضمن اینکه این گیاه برخلاف سایر داروهای ضدتهوع، خواب‌آور نیست.

#### دل‌درد و نفخ

در صورتی که به هنگام سفر دچار دل‌درد، دل‌پیچه و نفخ شدید، بهترین درمان آن مصرف عرق نعناع یا عصاره نعناع است. اسانس نعناع دارای خواص ضد درد، ضد میکروب، ضد اسپاسم و ضد احتقان بینی است.

قابل ذکر است که مصرف نعناع قمی (تازه) به همین شکلی که در سبزی خوردن از آن استفاده می‌کنیم نیز موثر است، اما از نوع نعناع فلفلی، عصاره منتول تهیه شده که امروزه در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد و اثرات قوی‌تری از عصاره نعناع دارد و در بهبود علائم سرماخوردگی بسیار مفید است.

#### دردهای معده و خون‌ریزی‌ها

برای التیام دردهای معده مخصوصاً اگر سابقه ناراحتی معده دارید، حتماً عصاره شیرین بیان به همراه داشته باشید.

استفاده از بومادران هم در موارد خونریزی به خصوص خونریزی از بینی مفید واقع می‌شود.