



## زنجبیل بخورید تا سرما نخورید

فصل بهار رسیده و سرماخوردگی همچنان یکی از بیماری‌های شایع این روزهاست.

جام جم آنلاین: فصل بهار رسیده و سرماخوردگی همچنان یکی از بیماری‌های شایع این روزهاست. شاید شما جزو آن گروه افرادی باشید که به محض ابتلا به سرماخوردگی یک دو جین قرص ادولدکولد، شربت رافع خلط سینه یا حتی بسته به شدت و حدت بیماری، آنتی‌بیوتیک دور و بر خود می‌ریزند و با آه و ناله شروع به مصرفشان می‌کنند! قرص‌ها و شربت‌های دارویی، محصولات شیمیایی به شمار می‌روند و اثرات جانبی دیگری نیز برجای می‌گذارند، اما خوب است بدانید برای خداحافظی با سرماخوردگی می‌توانید دو انتخاب دیگر هم داشته باشید:

1- همواره پیشگیری بهتر از درمان است! از همان ابتدا سعی کنید محل کار یا زندگی خود را آن قدر گرم نکنید که هوای سرد فضای باز با گرمای درون فضای بسته‌ای که در آنید، تفاوت دمای زیادی داشته باشد.

یکی از دلایل ابتلا به سرماخوردگی، همین بودن در محیطی با گرمای زیاد و تعریق، سپس رفتن به محیطی سرد و هجوم سرما به بدن از راه تنفس یا پوست است.

2- از گیاهان دارویی چون زنجبیل و آویشن استفاده کنید که در هر عطاری‌ای پیدا می‌شود و احتمالاً هم اینک هم در کابینت آشپزخانه خود مقداری از آنها دست نخورده موجود است! زنجبیل علاوه بر خواصی که در ضدیت با درد و اسپاسم، آمیب و باکتری، حساسیت، نفخ و اکسیدگی دارد، قوی‌کننده و محرک سیستم ایمنی بدن است و اثرات خوبی در رفع عوارض سرماخوردگی و فواید بسیار در از بین بردن خلط در گلو و سینه دارد.

پودر آن را در غذا ریخته، یا در مایعاتی چون چای و آب حل کرده، مصرف کنید. آویشن هم علاوه بر آن که اغلب خواص ذکر شده زنجبیل را دارد، در از بین بردن میکروارگانیسم‌های بیماری‌زای تنفسی هنگام سرماخوردگی نقشی مثال‌زدنی دارد. مصرف خوراکی آن برای کودکان عوارض جانبی چندانی ندارد و با کاهش ترشحات بزاقی، خاصیت ضد احتقان بینی و بازکنندگی برونش‌ها، به جای مصرف چند دارو کاربردی نیکو دارد.

یک نکته دیگر: اگر یکی از اطرافیان سرما خورده، خاصیت جذب میکروب‌ها توسط پیاز کولاک می‌کند! آن را با کاردی تیز به تکه‌تکه‌های ریز تبدیل کنید و برش‌ها را در ظرفی نزدیک بیمار، یا در گوشه‌ای از اتاق بگذارید؛ پیاز سرعت بهبود بیماری را افزایش می‌دهد و از امکان انتشار و سرایت آن به دیگران می‌کاهد.