



### گیاهی برای درمان سرماخوردگی/ نحوه پیشگیری از ابتلا به بیماری فصل سرد

براساس یک تحقیق بالینی از داروهای گیاهی که بزرگترین تحقیق در نوع خود محسوب می شود، سرخار گل می تواند از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری کرده و برای افرادی که مستعد سرماخوردگی هستند بسیار مفید است.

براساس یک تحقیق بالینی از داروهای گیاهی که بزرگترین تحقیق در نوع خود محسوب می شود، سرخار گل می تواند از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری کرده و برای افرادی که مستعد سرماخوردگی هستند بسیار مفید است. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دریافتند که مصرف سه دوز از سرخارگل به صورت روزانه برای چهار ماه تعداد دفعات ابتلا به سرماخوردگی را در فرد کاهش می دهد.

استفاده از این درمان گیاهی همچنین طول مدت بیماری را تا 26 درصد کاهش می دهد.

براساس نتایج آزمایشها روی 750 نفر، این درمان تعداد بازگشت سرماخوردگی را در افرادی که سیستم دفاعی ضعیفی دارند یا سابقه ابتلا به چندین سرماخوردگی در طول سال را دارند تا 60 درصد کاهش می دهد.

چندین تحقیق در گذشته از جمله یک بررسی که توسط کتابخانه کوشرین انجام شده بود نشان می داد که سرخارگل می تواند علائم سرماخوردگی را تسکین دهد و دوره آن را کوتاه تر کند اما شواهد محدودی درباره این که این گیاه بتواند از بیماری پیشگیری کند در این تحقیق ارائه شده بود.

تحقیق دیگری که توسط کالج پزشکان آمریکایی انجام شده بود نشان داد که این گیاه از سرماخوردگی جلوگیری نمی کند اما تا حد زیادی طول دوره سرماخوردگی و شدت علائم آن را کاهش می دهد.

این درحالی است که تحقیقات جدید که توسط کارشناسان دانشگاه کاردیف و مرکز سرماخوردگی این دانشگاه انجام شده نشان می دهد که استفاده از Echinaforce به عنوان یک شکل رایج از عصاره این گیاه نه تنها توانست خطر ابتلا به سرما خوردگی را کاهش دهد بلکه تعداد استامینوفنهایی که بیماران در طول دوره بیماری استفاده می کردند را کاهش داد.

نتایج این تحقیقات در مجله پزشکی طب مکمل و جایگزین منتشر شده است.

این تحقیق ابتدا با هدف آزمایش بی خطر بودن این درمان انجام شد و به این نتیجه رسید که هیچگونه عوارض جانبی در شرکت کنندگان مشاهده نشده است. شرکت کنندگان در این تحقیق از 18 سال به بالا انتخاب شده بودند.

سرخارگل یک گیاه دارویی است که استفاده آن در امریکای شمالی و اروپا بسیار معمول است و به عنوان دارویی برای بهبود سرماخوردگی فروخته می شود.

سرخارگل گیاهی علفی و چند ساله از تیره ی کاسنی بوده که ارتفاع آن حداکثر به یک تا یک و نیم متر می رسد. برگ های پایین ساقه تخم مرغی تا نیزه ای شکل هستند که حداکثر 30 سانتیمتر طول و 20 سانتیمتر عرض دارند.

ساقه از انشعابات فراوانی برخوردار بوده و دارای پرزهای زبر و خشن است. گلها معمولا به رنگ ارغوانی، صورتی، قرمز ارغوانی، زرد و

نارنجی دیده می شوند و دیسک مرکز آنها (گل‌های لوله ای) سبز تیره، قهوه ای تیره و سیاه‌رنگ است.