

درمان سرفه با استفاده از گیاهان دارویی

شاید این روزها خیلی شنیده‌اید که دوستان و اطرافیان شما پس از بهبود سرماخوردگی همچنان از سرفه رنج می‌برند و شاید هم خود شما این مشکل را دارید.



شاید این روزها خیلی شنیده‌اید که دوستان و اطرافیان شما پس از بهبود سرماخوردگی همچنان از سرفه رنج می‌برند و شاید هم خود شما این مشکل را دارید.

سرفه مزمن می‌تواند علل مختلفی داشته باشد؛ از جمله علل سرفه مزمن می‌توان به حساسیت و آلرژی، سینوزیت و ترشحات پشت حلق، آلودگی هوا، گرد و غبار، برگشت اسید معده یا ترش کردن، سیگار کشیدن، حیوانات خانگی، عفونت ریه، التهاب حلق، سل و بدخیمی اشاره کرد.

گاهی سرفه علامت یک بیماری است، بنابراین در برخورد با سرفه‌های مزمن و طولانی حتماً باید به پزشک مراجعه کرد و علت آن را پیدا و درمان کرد.

پس از آن که علت سرفه مزمن مشخص شد، می‌توان از روش‌های ساده و بی‌عارضه‌ای در کاهش یا درمان آن استفاده کرد.

خشکی هوا می‌تواند یکی از علل ایجاد یا تشدید سرفه باشد، یک توصیه عمومی استفاده از دستگاه بخور بویژه بخور سرد در منزل یا محل کار برای تمامی افراد است بویژه کسانی که از مشکلات تنفسی از جمله سرفه مزمن، سینوزیت یا حساسیت‌های تنفسی رنج می‌برند.

گل ختمی گیاهی با طبع سرد است که اثرات ضدالتهابی و ضدسرفه قوی دارد. نوشیدن جوشانده گل ختمی به دلیل داشتن ترکیبات موسیلاژی و نرم‌کننده می‌تواند برای درمان سرفه‌های خشک و مزمن مفید باشد. این گیاه همچنین دارای اثرات خلط‌آور خوبی است. دم‌کرده یا جوشانده آویشن نیز از ترکیبات گیاهی بسیار موثر در درمان سرفه است. حتماً از ترکیب عسل و لیمو نیز شنیده‌اید. می‌توانید برای درمان سرماخوردگی و سرفه‌های شدید آن را امتحان کنید.

در شرق آسیا و چین از ترکیب زنجبیل، پیازچه و عسل و سپس جوشاندن آن برای حدود 10 دقیقه و نوشیدن آن برای چند بار به عنوان یک معجزه‌گر برای کاهش یا درمان سرفه‌های شدید یا مزمن نام می‌برند.

یک روش دیگر این است که دارچین پودر نشده را جوشانده و پس از صاف کردن میل کنید. دم‌کردن عناب و زنجبیل نیز در کاهش سرفه بسیار موثر است. بارهنگ، حریره بادام و دانه به نیز می‌تواند به عنوان نرم‌کننده سینه و کاهنده سرفه استفاده شود.

یک ترکیب دیگر اضافه کردن حدود 40-30 قطره تنتور شیرین بیان در یک لیوان آب گرم و نیز یک قاشق موم عسل است که می‌تواند باعث روان شدن مخاط و کاهش سرفه شود. البته مصرف آن برای کسانی که دارای فشارخون بالا هستند، ممنوع است. ترکیبات نعنا و ثعلب نیز درمان خوبی برای سرفه‌های مزمن است.

ماساژ قسمت بالایی قفسه سینه و ناحیه زیر شانه‌ها تا دیافراگم نیز روش بسیار خوبی در تحریک ریه‌ها برای بهتر شدن تهویه و روان شدن جریان مخاط و کاهش سرفه است.

دکتر امیرهومن کاظمی - متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی