

چند روش درمانی گیاهی برای سرفه

ترکیب نشاسته با آبجوش از قدیم برای تسکین سرفه‌های خشک به کار می‌رفت و اثربخشی خوبی دارد. این ترکیب نرم‌کننده سینه نیز است.



ترکیب نشاسته با آبجوش از قدیم برای تسکین سرفه‌های خشک به کار می‌رفت و اثربخشی خوبی دارد. این ترکیب نرم‌کننده سینه نیز است.

هنوز هم افراد بسیاری هستند که ترجیح می‌دهند هنگام بیماری، به جای استفاده از داروهای شیمیایی، از گیاهان دارویی و درمان‌های سنتی استفاده کنند. خاصیت دارویی بسیاری از گیاهان از گذشته‌های دور در همه‌جای جهان، از جمله ایران شناخته شده است. در این مطلب به تعدادی از رایج‌ترین و موثرترین درمان‌های گیاهی سرفه اشاره خواهیم کرد.

به‌دانه

شاید به‌دانه از شناخته‌شده‌ترین درمان‌های سرفه باشد. میوه به، دانه‌های لعاب‌داری دارد که نرم‌کننده سینه و خلط‌آور هستند. به همین دلیل در تسکین سرفه موثرند.

دانه‌های به را کمی در آب خیس می‌کنند و بعد از اینکه لعاب آن خارج شد، آن را می‌خورند. به علاوه می‌توان دانه به را روی زبان قرار داد و لعاب آن را به مدت چند دقیقه مکید، اما باید به خاطر داشت که دانه به را نباید جوید! جوشانده به‌دانه نیز در مواردی استفاده می‌شود. برای تهیه آن کمی دانه به را در آب جوش می‌ریزند و می‌جوشانند تا به صورت ژله‌ای دربیاید و سپس می‌توان آن را برای درمان سرفه مصرف کرد.

پرسیاوشان

برگ‌های این گیاه، آثار خوبی در تسکین سرفه دارند. از این برگ‌ها می‌توان جوشانده یا دم‌کرده تهیه کرد که هر دوی آن‌ها باعث نرم شدن خلط و کمک به دفع آن می‌شوند. برای تهیه جوشانده، 3 قاشق برگ خشک [پرسیاوشان](#) را داخل 1 لیتر آبجوش بریزید و اجازه دهید مدتی بجوشد. سپس آن را صاف کنید و مایع به دست آمده را بنوشید. برای تهیه دم‌کرده، مقداری برگ خشک را داخل 1 لیتر آبجوش بریزید و اجازه دهید بماند تا دم بکشد. سپس آن را صاف و میل کنید.

آویشن

[آویشن](#) از گیاهان پرمصرف در درمان سرفه است. برای استفاده از آن چند گرم پودر خشک‌شده گیاه را داخل یک لیوان آبجوش بریزید و 20 دقیقه دم کنید. سپس محلول را صاف و میل کنید. علاوه بر دم‌کرده، جوشانده این گیاه نیز در درمان [آسم](#) و سرفه موثر است. از آویشن، فرآورده‌های دارویی مختلفی ساخته شده که سازمان نظارت بر امور دارویی وزارت بهداشت هم آن‌ها را تأیید کرده است. از آن جمله می‌توان شربت‌های توسیان، تیمیان، تیمکس، تیم‌آربا، برونکوباریج و برونکوتیدی را نام برد.

گل ختمی

این گیاه جزو گیاهان لعاب‌دار است که با نرم کردن مجاری تنفسی و آثار خلط‌آوری، باعث رفع سرفه می‌شود. [گل ختمی](#) را نیز می‌توان به صورت دم‌کرده مصرف کرد. برای این منظور مقداری از گیاه را داخل آبجوش بریزید و 10 دقیقه دم کنید. عده‌ای معتقدند اگر این دم‌کرده همراه عسل مصرف شود، اثربخشی فوق‌العاده‌ای خواهد داشت.

بارهنگ

دانه‌های این گیاه، لعاب‌دار است و باعث نرم کردن سینه و برطرف شدن سرفه می‌شود. دانه‌های آن را در آب خیس و لعاب آن را استفاده می‌کنند.

شلغم

استفاده از شلغم در تسکین سرفه‌های خلط‌آور بسیار مرسوم است. می‌توان [شلغم](#) پخته را به تنهایی یا مخلوط با سوپ استفاده کرد.

گل بابونه

نوشیدن دم‌کرده [گل بابونه](#) باعث بهبود سرفه می‌شود. گاهی هم آن را همراه عسل مصرف می‌کنند.

سیر

سیر، گیاه بسیار موثر و مفیدی برای مبارزه با عفونت‌های تنفسی و سرفه‌های شدید است. می‌توان سیر را به صورت خام یا پخته مصرف کرد. کپسول‌های سیر نیز در بازار وجود دارند.

زنجبیل

[جای زنجبیل](#)، ضدالتهاب قوی است که باعث کاهش درد گلو و سرفه می‌شود. در کشور چین، زنجبیل را همراه عسل و پیازچه می‌جوشانند و آن را معجزه‌ای در درمان سرفه می‌دانند.

گل گاوزبان

گل گاو زبان آثار خلط آور و ضدسرفه مناسبی دارد.

نشاسته

ترکیب نشاسته با آبجوش از قدیم برای تسکین سرفه های خشک به کار می رفت و اثربخشی خوبی دارد. این ترکیب نرم کننده سینه نیز است.

دارچین

جوشانده **دارچین** پودر نشده نیز باعث تسکین سرفه می شود.

علاوه بر موارد ذکر شده، در منابع اطلاعاتی، به آثار ضدسرفه گیاهان دیگری نیز اشاره شده است. از آن جمله می توان قدومه، **نعناع**، **ثعلب**، **عناب** و **شیرین بیان** را نام برد.

معمولاً اگر ریشه گیاه استفاده شود، باید مدت بیشتری بجوشد یا دم بکشد. دانه، مدت کمی کمتر و برگ از همه کمتر به زمان نیاز دارد تا عصاره اش خارج شود. از این مایعات می توان روزی 2-3 بار استفاده کرد، اما به خاطر داشته باشید که مصرف بیش از حد گیاهان دارویی هم می تواند باعث ایجاد عوارض ناخوشایند شود.

عسل

بسیاری از متخصصان آثار درمانی **عسل** را تأیید می کنند. مصرف یک قاشق عسل داخل آبجوش، چای یا شیر می تواند تسکین بسیار خوبی برای سرفه باشد. گاهی توصیه می شود به مخلوط عسل و آبجوش (یا چای) آب لیموترش تازه نیز اضافه شود. استفاده از آن به خصوص برای کودکان بسیار مناسب است.