



## با این گیاهان، سرماخوردگی خود را درمان کنید

فقط لیمو نمی‌تواند با سرماخوردگی مبارزه کند بلکه بعضی مواد غذایی تند هم می‌توانند در درمان سرماخوردگی موثر باشند. بدن با باکتری‌ها و ویروس‌های سرماخوردگی وقتی بهتر می‌تواند مبارزه کند که از مواد غذایی ضدالتهابی یا ضدباکتریایی استفاده شود.

فقط لیمو نمی‌تواند با سرماخوردگی مبارزه کند بلکه بعضی مواد غذایی تند هم می‌توانند در درمان سرماخوردگی موثر باشند. بدن با باکتری‌ها و ویروس‌های سرماخوردگی وقتی بهتر می‌تواند مبارزه کند که از مواد غذایی ضدالتهابی یا ضدباکتریایی استفاده شود.

به گزارش [سلامت نیوز](#) به نقل از سلامانه ؛ یک سوپ داغ با فلفل تند نه تنها به تعریق زیاد که خود شفا بخش است کمک می‌کند بلکه فلفل تند باعث تحریک گردش خون از غشا مخاطی می‌شود که در نتیجه بدن بهتر در برابر میکروب‌ها مقابله می‌کند. در غلاف فلفل ویتامین ث، روغن ها و مواد گیاهی مهمی وجود دارد که عامل اصلی مبارزه با باکتری محسوب می‌شوند.

درمان سرماخوردگی: ترب کوهی، زنجبیل، آقطی

ترب کوهی حاوی ویتامین ث هم‌چنین دارای اثرات مشابهی است و می‌توان از خاصیت دارویی آن برای درمان سرماخوردگی و آبریزش بینی استفاده کرد. این گیاه به دلیل اینکه حاوی انواع موثر روغن خردل است، ضد باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌هایی عمل می‌کند که موجب بروز عفونت‌های مجاری تنفسی می‌شوند. همچنین مصرف چای زنجبیل به علت دارا بودن خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی تاثیر بسزایی در درمان سرماخوردگی دارد.

تندی زنجبیل خاصیت ضدگلو درد دارد. دم کرده گل آقطی در درمان گریپ، سرماخوردگی و بیماری‌های دستگاه تنفسی مفید است. همچنین بخور گل‌های آقطی سیاه برای درمان بیماری‌های تنفسی مفید بوده و خلط چسبناک را از گلو خارج می‌کند. به دلیل روغن‌های مهمی که در آب آقطی گرم وجود دارد باعث تعریق و دفع بلغم می‌شود. بهترین توصیه بعد از نوشیدن جوشانده گرم این گیاه این است که در رختخواب بخوابید و خوب خودتان را بیوشانید تا عرق کنید که این یکی از راه‌های بهبود سرماخوردگی است.