



چند روش طبیعی برای رفع گلودرد

گلودرد خدای نکرده بیماری سختی نیست و بیش از چند روز طول نمی‌کشد اما همین چند روز زندگی را به کام آدم تلخ می‌کند.

گلودرد خدای نکرده بیماری سختی نیست و بیش از چند روز طول نمی‌کشد اما همین چند روز زندگی را به کام آدم تلخ می‌کند.

سخت شدن قورت دادن آب دهان و سرفه‌های بی‌امان هر فردی را شتابان به سمت داروخانه می‌کشاند تا قرصی یا شربت‌بی‌بابد و این درد ناخوشایند را مرهمی باشد. اما بهتر است بدانید که داروها هیچ تاثیری در برطرف کردن سرفه ندارند و می‌شود گلودرد را به شیوه‌های طبیعی و خانگی رفع کرد. در این مطلب روش‌هایی طبیعی را برای کاهش التهاب و گلودرد را ارائه می‌دهیم. لطفاً با ما همراه باشید.

اسطوخودوس را دریابید

نوشیدن دمنوش اسطوخودوس باعث تسکین التهاب می‌شود. این گیاه پرخاصیت خواص فوق‌العاده‌ای دارد و شما را از گلودرد نیز نجات می‌دهد.

آویشن گلویتان را نرم می‌کند

همانند اسطوخودوس، نوشیدنی دمنوش آویشن نیز برای رفع مشکلات تنفسی و به خصوص سرفه فوق‌العاده است. البته می‌توانید از روغن گیاهی خوراکی آویشن نیز استفاده کنید. برای اینکار می‌توانید دو تا سه قطره از این روغن یا افشردگی خوراکی را روی یک حبه قند چکانده و در دهان‌تان بگذارید تا به آرامی ذوب شود.

سیر همه کاره است

وقتی گلویتان درد می‌کند در خانه می‌مانید و استراحت می‌کنید. به همین دلیل بهانه‌ای برای مصرف نکردن سیر به دلیل بوی آن وجود ندارد. سیر خواص ضدویروسی و ضدعفونی‌کنندگی قوی دارد. توصیه می‌کنیم برای خود آش یا سوپ تهیه کرده و حتماً به آن سیر بزنید و میل کنید.

آب لیموترش قرقره کنید و قورت دهید

به محض اینکه اولین علائم گلودرد را مشاهده کردید به سراغ لیموترش بروید. آب لیموترش را با آب گرم مخلوط کرده و هر روز چندین بار با آن قرقره کنید. بعضی‌ها به دلیل طعم ترش آن سراغ این ماده‌ی غذایی فوق‌العاده نمی‌روند. اما باید بدانید که خواص ضدعفونی‌کنندگی لیموترش مدیون همین طعم ترش و اسیدی آن است. توصیه می‌کنیم موقع قرقره کردن حتماً مقدار کمی از آن را نیز قورت دهید. می‌توانید به جای لیموترش از جوش شیرین یا سرکه سیب نیز استفاده کنید.

عسل فراموش‌تان نشود

یک قاشق غذاخوری عسل باعث تسکین آبی گلودرد می‌شود. البته توصیه می‌کنیم که در مصرف آن دچار افراط نشوید. بهتر است عسل را قبل از خواب بخورید تا گلودردتان تسکین پیدا کرده و خواب راحت و بدون سرفه‌ای داشته باشید. زمانیکه گلو درد دارید همان نسخه‌ی قدیمی مادر بزرگ‌ها یعنی ترکیب عسل، آب لیموترش و کمی آب جوش را حتماً برای خود بپیچید. خواهید دید این نسخه‌ی ساده معجزه می‌کند.

گیاه اکیناسه یا سرخارگل قاتل سرماخوردگی

گیاه اکیناسه که به سرخارگل نیز معروف است حاوی خواص ضدویروسی و ضدباکتریایی فوق‌العاده‌ای است. این گیاه باعث

تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و برای مقابله با عفونت‌ها و بیماری‌های تنفسی بسیار موثر است. در نتیجه برای درمان سرماخوردگی و برطرف کردن گلودرد نیز کارایی بالایی دارد. توصیه می‌کنیم به جای استفاده از آنتی‌بیوتیک که تاثیر چندانی در درمان گلودرد ندارند بلکه به باکتری‌های مفید بدن نیز رحم نمی‌کنند از این گیاه استفاده کنید.

روغن زیتون برای تسکین گلودرد هم موثر است

شاید در هنگام سرماخوردگی و گلودرد که چیزی از گلو آدم پایین نمی‌رود پیشنهاد مصرف یک قاشق روغن زیتون واقعا آزاردهنده باشد. اما باید بدانید که بلعیدن یک قاشق روغن زیتون باکیفیت آن هم قبل از خواب باعث تسکین گلودرد شده و برای مدتی شما را از سرفه کردن راحت می‌کند. در نتیجه می‌توانید به راحتی بخوابید و استراحت کنید.

بخور بدهید

داخل یک کاسه‌ی بزرگ آب جوش بریزید و چند قطره روغن گیاهی اوکالیپتوس، اسطوخودوس یا نعنا فلفلی بچکانید. یک حوله روی سرتان بیندازید و حساسی بخور بدهید تا مجاری تنفسی‌تان تمیز شود. این کار باعث نرم شدن گلویتان نیز می‌شود.

آب بنوشید

زمانی که گلویتان درد می‌کند بهترین راه مرطوب نگه داشتن این ناحیه است. توجه داشته باشید که ویروس‌ها در مکان‌های سرد و خشک بیشتر جولان می‌دهند. توصیه می‌کنیم در این مواقع آب بیشتری بنوشید. البته مصرف دمنوش‌های مختلف به دلیل گرم‌تر بودن و خواص درمانی گیاهان مفیدتر هستند. در هر حال تا می‌توانید مایعات مفید از دمنوش‌ها گرفته تا آب میوه‌های طبیعی میل کنید تا ویروس از بدن‌تان دفع شود.

هوای منزل را مرطوب نگه دارید

لازم نیست منزل را تبدیل به سونا بکنید. باید هوای خانه را مرطوب کنید به خاطر اینکه هوای خیلی خشک باعث تشدید سوزش گلو می‌شود. برای اینکار می‌توانید از دستگاه‌های بخور استفاده کنید. یا اینکه یک کاسه آب روی رادیاتور قرار دهید تا به آرامی بخار کرده و هوا را مرطوب کند.

استراحت، استراحت، استراحت کنید

زمانی که سرما می‌خورید و گلویتان درد می‌گیرد حتما خودتان را گرم نگه دارید و تا حد امکان استراحت کنید تا بدن‌تان از انرژی و توان خود برای مقابله با میکروب‌های نخاله استفاده کند. برای یک یا چند روز مرخصی بگیرید. کار و فعالیت‌تان را کاهش دهید و استراحت کنید. توصیه‌ی اکید داریم از سیگار کشیدن و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار یا مکان‌های آلوده بپرهیزید.

توجه توجه

دارو برای رفع سرفه کارساز نیست

اتحادیه‌ی پزشکان عمومی انگلستان اعلام کرده‌اند که داروها در مقایسه با روش‌های مادر بزرگ‌ها برای تسکین سرفه هیچ برتری نداشته و در بسیاری از موارد بدون کاربرد هستند. به عقیده‌ی این پزشکان داروهای ضدسرفه و یا داروهای دیگر تاثیر چندانی در کاهش مدت بیماری و رفع سرفه ندارند.

به عقیده‌ی متخصصان هیچ روش سریع و معجزه‌گری برای رفع کامل سرفه‌های ناشی از عفونت‌های ویروسی ندارد. به خاطر اینکه علائم سرماخوردگی معمولا بعد از اینکه سیستم ایمنی بدن ویروس را از بین ببرد خود به خود برطرف خواهند شد. در نتیجه داروهای ضدسرفه برای تسکین علائم سرماخوردگی مانند تب یا آب ریزش بینی و همچنین گلودرد کارایی ندارند.

توجه داشته باشید اگر سرفه و گلودرد زیاد طول بکشد یا اینکه خونی در خلط دیده شود و یا اینکه فرد دچار تنگی نفس و تب شدید باشد حتما باید به پزشک مراجعه شود.

منبع: تبیان