

روش پیشگیری از سرماخوردگی مکرر در کودکان



یک دستیار تخصصی طب سنتی گفت: شلغم کاملاً پخته برای سرماخوردگی، دفع خلط سینه و همچنین پیشگیری از سرماخوردگی در کودکانی که زیاد سرما می‌خورند، مفید است به شرط آنکه تا زمانی که در بازار موجود است، روزانه مصرف شود.

یک دستیار تخصصی طب سنتی گفت: شلغم کاملاً پخته برای سرماخوردگی، دفع خلط سینه و همچنین پیشگیری از سرماخوردگی در کودکانی که زیاد سرما می‌خورند، مفید است به شرط آنکه تا زمانی که در بازار موجود است، روزانه مصرف شود.

به گزارش تسنیم، ناصر رضایی پور درباره درمان ترشحات سینه و بینی اظهار داشت: ترشحات سینه و بینی در زمان سرماخوردگی، یکی از مواد دفعی است که اگر خارج نشوند، باعث ایجاد بیماری خواهند شد.

به گفته وی به همین دلیل، در سه روز اول سرماخوردگی‌های ساده، نباید به مصرف داروهایی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها و آنتی‌هیستامین‌ها پرداخت و لازم است با نظر پزشک به تخلیه بهتر این ترشحات کمک کرد.

این دستیار تخصصی طب سنتی ادامه داد: شلغم دارای طبیعت گرم و تر است؛ برگ‌های شلغم برای افرادی که از نظر طب سنتی دچار افزایش خون هستند، غذای مناسبی است و خود آن برای افرادی که دچار کم‌خونی هستند، مفید است.

رضایی پور بیان کرد: شلغم کاملاً پخته برای سرماخوردگی، دفع خلط سینه و همچنین پیشگیری از سرماخوردگی در کودکانی که زیاد سرما می‌خورند، مفید است به شرط آنکه تا زمانی که در بازار موجود است، روزانه مصرف شود.

وی اضافه کرد: زمستان دارای طبیعت سرد و تر است و افراد سردو تر، بهتر است، دو وعده غذا در روز مصرف کنند و از زیاد خوردن غذاهای سرد و تر بپرهیزند. افراد سرد و تر پیش از غذا فعالیت بدنی داشته باشند.

این دستیار تخصصی طب سنتی یادآور شد: افراد سرد و تر پیش از غذا فعالیت بدنی داشته باشند تا معده‌هایشان گرم شود؛ بیش از 8 ساعت در روز نخوابند و تا می‌توانند صبح زود از خواب بیدار شوند تا از تولید بلغم زیاد در بدن‌هایشان جلوگیری شود.