

## با سرما خوردگی ، عاقلانه بر خورد کنید !

### روش های طبیعی برای کمک به پیشگیری از سرماخوردگی

با شروع فصل پاییز و زمستان، سرماخوردگی همچون یک اپیدمی گروه های سنی گوناگون را در بر می گیرد. سرماخوردگی معمولی با حساسیت (آلرژی) و آنفولانزا متفاوت است. سرماخوردگی، یک عفونت دستگاه فوقانی تنفسی است که توسط یکی از ۲۰۰ ویروس گوناگون، فرد را گرفتار می کند. افراد معمولی تقریباً سالی دو تا سه بار سرماخوردگی می گیرند، و کودکان بیشتر مبتلا می شوند اغلب موارد سرماخوردگی ها، خفیف بوده و به طور معمول در طی یک هفته بهبود می یابند.<sup>۱</sup>

با علائم سرما خوردگی بیشتر آشنا شوید. علائم سرماخوردگی به طور معمول دو تا سه روز پس از ورود ویروس به بدن ظاهر می شود. شایع ترین علائم سرماخوردگی عبارتند از: گلودرد، گرفتگی بینی، آب ریزش بینی، سرفه، عطسه و درد در قسمت های دست و پا است. خستگی، ریزش آب از چشم ها و اشکال در خوابیدن نیز ممکن است رخ دهد. استرس های روحی (فشارهای روحی)، سیستم ایمنی بدن را ضعیف نموده و احتمال ابتلا به سرماخوردگی را افزایش می دهد.<sup>۲</sup>

تا حد امکان در خانه بمانید . ویروس های سرماخوردگی با انتقال سریع از فردی به فرد دیگر رشد می کنند . زمانی که افراد آلوده از دیگران دور می مانند، شیوع آنها به طور قابل توجهی به حداقل می رسد و از راه یافتن ویروس به میزبان جدید، جلوگیری

می کند. با ماندن در خانه، می توانید اطمینان حاصل نمایید که مستقیماً کسی را در خارج از خانه خود آلوده نمی کنید!<sup>۸</sup>

تغذیه صحیح، در درمان سرماخوردگی موثر است. تغذیه مناسب، برای مقاومت در برابر سرماخوردگی و بهبود آن حائز اهمیت است. تغذیه مناسب، مقاومت بدن را در برابر ویروس سرماخوردگی افزایش می دهد. با تغذیه صحیح، از ابتلا به بیماری عفونی جلوگیری کنید. امروزه ثابت شده است که تغذیه صحیح تاثیر بسیار زیادی در سلامت و پیشگیری از ابتلا به بیماری ها دارد؛ چنانکه گاه می بینیم برخی افراد به خاطر رعایت برنامه غذایی متناسب تا دوران کهنسالی سالم و تندرست هستند.<sup>۱</sup>

سرماخوردگی نیز از این قاعده مستثنی نیست و می توان به کمک تغذیه متعادل، تا حد زیادی آن را کنترل و حتی درمان کرد.<sup>۲</sup> در افرادی که رژیم غذایی صحیحی دارند، شدت سرماخوردگی و تعداد دفعات آن به مراتب کمتر است. تغذیه مناسب به همراه استفاده از فرآورده های گیاهی مفید، مکمل های غذایی و ویتامین C در درمان سرماخوردگی موثر است.<sup>۱</sup>

اگر نمی توانید از صابون استفاده کنید، از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید. یک بطری ضدعفونی کننده دست، بردارید و آن را در کیف، ماشین، میز، جیب یا هر جایی که پیش بینی می کنید به آب و صابون دسترسی ندارید، نگه دارید. ضدعفونی کننده های دست می توانند به کاهش آلودگی های ویروسی روی دست ها

کمک کنند. از آنجایی که آب و صابون می‌توانند مؤثرتر از ضدعفونی‌کننده‌های دست باشند، بهتر است زمانی که این گزینه را دارید از آب و صابون استفاده کنید. با این حال، هنگامی که آب و صابون در دسترس نیست، استفاده از ضدعفونی‌کننده دست، ممکن است احتمال گسترش سرماخوردگی شما را کاهش دهد.<sup>۱</sup>

از مصرف مرکبات غافل نشوید. مرکبات مانند پرتقال، لیمو و گریپ فروت حاوی مقادیر زیادی فلاونوئیدها و ویتامین C هستند. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که یک فلاونوئید به نام کوئرستین، که در انواع توت‌ها نیز یافت می‌شود، ممکن است به درمان عفونت‌های رینو و ویروس، کمک کند. این ویروس مسئول اکثر سرماخوردگی‌ها است. آب میوه‌های طبیعی و تازه مرکبات، اغلب می‌توانند به تسکین گلو درد کمک کنند.<sup>۱</sup>

قطره‌های بینی نمکی را فراموش نکنید. استفاده از قطره‌های بینی نمکی، باعث کاهش احتقان بینی میشود و به خصوص در اطفال به غذا خوردن و خواب بهتر آنها کمک می‌کند.<sup>۲</sup>

سطوح را مرتب ضدعفونی کنید. مهم نیست که هر چند وقت یک بار دست‌های خود را می‌شوید، احتمالاً در هنگام بیماری به ویروس در سطوح اطراف خود مبتلا می‌شوید. با پاک کردن آنها با مواد ضدعفونی‌کننده، می‌توانید احتمال ابتلای شخص

دیگری که آن سطوح را لمس می کند و به ویروس سرماخوردگی واگیر دار شما مبتلا شود، را کاهش دهید.<sup>۸</sup>

مایعات فراوان بنوشید. نوشیدن مقدار زیاد مایعات و آب میوه تازه و طبیعی سودمند است. مصرف مایعات مانند آب، آب میوه های تازه و طبیعی، چای، سوپ و مانند آن در طی سرما خوردگی توصیه می شود تا جایگزین مایعات از دست رفته از راه ترشحات و تب شوند. بهتر است آب میوه ها، جوشانده و چای مصرف شود.<sup>۷</sup>

به کودک مایعات فراوان مانند آب، شیر، آب میوه و چای کم رنگ بدهید. این کار ترشحات سینه را رقیق کرده و بهبودی را سریع تر می کند. آب، آب، آبگوشت شفاف یا آب لیمو گرم با عسل، به رفع گرفتگی و جلوگیری از کم آبی بدن کمک می کند. از نوشیدنی های الکلی، قهوه و نوشابه های کافئین دار خودداری کنید که می توانند کم آبی بدن را بدتر کنند.<sup>۷</sup>

در هوا عطسه یا سرفه نکنید. پوشاندن عطسه و سرفه، یک استراتژی کلیدی برای به حداقل رساندن شیوع سرماخوردگی است. در حالت ایده آل، از دستمال کاغذی، برای پوشاندن عطسه یا سرفه خود استفاده کنید.<sup>۸</sup>

نظری هم به ویتامین C داشته باشید. به نظر می رسد که مصرف ویتامین C معمولاً به افراد عادی کمک نمی کند تا از سرماخوردگی پیشگیری کنند. با این حال، برخی از مطالعات نشان داده اند که مصرف ویتامین C قبل از شروع علائم سرماخوردگی ممکن است مدت زمان بروز علائم را کوتاه کند. ویتامین C ممکن است برای افرادی

که در معرض خطر بالای سرماخوردگی به دلیل قرار گرفتن در معرض مکرر قرار دارند مفید باشد.<sup>۷</sup> نارنگی، پرتقال، گریپ فروت و مرکبات دیگر، خربزه، توت فرنگی، فلفل قرمز، آب گوجه فرنگی حاوی مقادیر زیادی ویتامین C هستند.<sup>۵</sup>

چای بنوشید. چای داغ چای یک داروی مورد علاقه برای بسیاری از علائم سرماخوردگی و آنفولانزا است. درست مانند سوپ مرغ، چای داغ به عنوان یک ضد گرفتگی طبیعی گلو عمل می کند. چای باید داغ باشد تا به رفع گرفتگی گلو کمک کند، اما نباید آن قدر داغ باشد که گلو را بیشتر تحریک کند. اگرچه برخی از چای ها حاوی کافئین هستند، تحقیقات نشان می دهد که چای به کم آبی بدن کمک نمی کند یا باعث افزایش از دست دادن آب نمی شود. این بدان معناست که نوشیدن چای در طول روز، یک راه عالی برای پر آب ماندن و در عین حال از بین بردن گرفتگی گلو است. همچنین چای حاوی پلی فنول است.<sup>۴</sup>

از دست دادن به دیگران خود داری کنید! انتقال دست به دست ویروس های سرماخوردگی رایج است. از آنجایی که برای فردی که بیمار است اجتناب از ابتلا به ویروس سرماخوردگی بر روی دست های خود دشوار است، خودداری از دست دادن با دیگران در حین ابتلا، می تواند کمک زیادی به پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و انتشار ویروس سرماخوردگی کند.<sup>۸</sup>

با غرغره آب نمک، گلودرد تان را تسکین دهید. غرغره آب نمک ( ۴/۱ تا ۲/۱ قاشق چای خوری نمک حل شده در یک لیوان آب گرم) می تواند به طور موقت

گلودرد یا خراشیدگی را تسکین دهد. کودکان کمتر از ۶ سال بعید است که بتوانند به درستی غرغره کنند.<sup>۷</sup>

برنامه استراحت منظمی داشته باشد. بدن شما برای بهبودی نیاز به استراحت دارد.<sup>۷</sup> مطالعات نشان می دهند که استراحت کردن سیستم ایمنی بدن را در مواقع مورد نیاز، در حالت آماده باش قرار می دهد اگر فرزند و یا خودتان دچار تب ، سرفه های شدید ، و بی حالی می باشد حتما در خانه استراحت نماید . حداقل فایده آن این است که دیگران را مبتلا نمی کند.<sup>۱</sup>

اگر نیاز به عطسه یا سرفه در اطراف دیگران دارید، فاصله فیزیکی خود را حفظ کنید . هرچه قطرات عطسه یا سرفه شما به دیگران نزدیکتر باشد، احتمال اینکه دیگران، آنها را استنشاق کرده و آلوده شوند بیشتر است . رعایت فاصله فیزیکی بین خود و دیگران قبل از عطسه یا سرفه ، ممکن است به کاهش احتمال ابتلای دیگران به ویروس کمک کند . در حالی که فاصله گذاری اجتماعی در شدیدترین و موثرترین شکل خود، شامل دوری کامل از دیگران است. حفظ فاصله فیزیکی زمانی که در نزدیکی دیگران هستید همچنان می تواند به طور موثری انتشار ویروس های سرماخوردگی را به حداقل برساند.<sup>۸</sup>

✚ صورت خود را لمس نکنید. ویروس های سرماخوردگی و آنفولانزا از طریق چشم، بینی و دهان وارد بدن شما می شوند. به فرزندان خود بیاموزید که به صورت خود دست نزنند و توصیه های خود را دنبال کنید.<sup>۴</sup>

✚ گوشت سفید را از قلم نیندازید! مرغ و بوقلمون، انواع گوشت پرندگان و منابع خوبی برای پروتئین بدون چربی هستند. مرغ منبع سرشار از سلنیوم، روی و پروتئین بدون چربی است که می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. یک کاسه سوپ مرغ داغ با مقداری فلفل سیاه به نازک شدن مخاط و تمیز شدن راه عبور هوا کمک خواهد کرد که در نتیجه این امر، ریه های شما را سالم نگه خواهد داشت.<sup>۶</sup>

✚ مایعات گرم را جرعه جرعه بنوشید. یک داروی سرماخوردگی که در بسیاری از فرهنگ ها استفاده می شود، مصرف مایعات گرم، مانند سوپ مرغ، چای یا آب سیب گرم، ممکن است تسکین دهنده باشد و ممکن است با افزایش جریان مخاط، گرفتگی گلو و بینی را کاهش دهد.<sup>۷</sup>

✚ ماسک بزنید. پوشیدن ماسک، مانعی فیزیکی ایجاد می کند که ممکن است به کاهش میزان ویروسی که ممکن است در صورت ابتلا به آن عطسه یا سرفه کنید، کمک کند. تحقیقات در حال انجام، احتمالاً به ما کمک می کند بهترین راه های استفاده از ماسک ها را درک کنیم.<sup>۸</sup>

✚ عسل را امتحان کنید. عسل یک آنتی بیوتیک طبیعی که سرشار از ویتامین های C، E و D و مواد معدنی است و در شرایطی که دچار ناراحتی های تنفسی باشید بهترین

دارو برای گلو است!<sup>۵</sup> عسل ممکن است به سرفه در بزرگسالان و کودکان بزرگتر از ۱ سال کمک کند. آن را در چای داغ امتحان کنید.<sup>۷</sup> نوشیدن مخلوط آب لیمو ترش با عسل، به تسکین گلو درد و کاهش سرفه ها کمک می کند.<sup>۷</sup>

✚ از سیر کمک بگیرید. مدت هاست که سیر به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی شناخته می شود. تحقیقات نشان داده مصرف این مواد غذایی مانع ابتلا به بسیاری از بیماری ها خواهد شد. افزودن سیر به غذا در زمان بیماری می تواند هم طعم و مزه بدهد و هم غذای شما را در مبارزه با علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا موثرتر کند.<sup>۲</sup>

سیر، نه تنها یک ماده غذایی قلیایی و حاوی مواد غذایی فوق العاده غنی است، بلکه حتی میزان سولفورو بالایی نیز دارد. سولفورو، می تواند واکنش های شیمیایی آنزیم هایی را که برای زندگی باکتری ها لازم است، مختل کند.<sup>۴</sup> خاصیت آنتی بیوتیکی سیر به دلیل ترکیب سولفوردار آن، به نام آلیسین است. علاوه بر این، سیر دارای خواص ضد قارچی ضد ویروسی است و در دستگاه گوارش خاصیت ضدانگل دارد. طبق تحقیقات گوناگون، سیر در برابر انواع متنوعی از باکتری ها مفید است. اگر از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنید، پیش از مصرف سیر به عنوان آنتی بیوتیک طبیعی، با پزشک مشورت کنید. مصرف زیاد سیر می تواند اثر این داروها را تشدید کند.<sup>۲</sup>

✚ بی خیال بوی پیاز شوید! پیاز از ویژگی های ضد باکتری برخوردار است و به واسطه توانایی خود در مبارزه با بیماری، ناخوشی و سموم شناخته شده است. قرار دادن چند برش پیاز در خانه، می تواند باکتری های زیادی را از محیط زندگی شما بکاهد.<sup>۲</sup>

فعال باقی بمانید. تا آنجا که ممکن است وارد نور روز شوید و از نظر جسمی فعال باشید. ورزش متوسط می تواند به حمایت از سیستم ایمنی بدن کمک کند، زیرا باعث تولید سلول های سفید خون (سلول هایی که ما را از بیماری محافظت می کنند) می کند. البته شایان ذکر است که تمرین بیش از حد مکرر می تواند پاسخ ایمنی را کاهش دهد، بنابراین به یک رویکرد متوسط بمانید.<sup>۲</sup>

رطوبت را به هوا اضافه کنید. بخور دادن، از جمله رایج ترین اقدامات به هنگام بروز سرماخوردگی و مشکلات ناشی از آن مانند گرفتگی و خشکی مخاط بینی، سرفه و ... است.<sup>۱</sup> یک دستگاه بخور سرد یا مرطوب کننده می تواند رطوبت را به خانه شما اضافه کند، که ممکن است به رفع گرفتگی کمک کند. آب را روزانه عوض کنید و دستگاه را طبق دستورالعمل سازنده، تمیز کنید.<sup>۷</sup>

بلافاصله دستمال کاغذی خود را دور بیندازید. هنگامی که در دستمال کاغذی عطسه یا سرفه می کنید، این احتمال وجود دارد که قطرات تنفسی که وارد بافت می شوند حاوی برخی از ویروس سرماخوردگی واگیر شما باشد. از این رو، گذاشتن دستمال ها در اطراف خود، می تواند منجر به انتشار بیشتر ویروس شما شود، به ویژه زمانی که شخص دیگری آن را جمع آوری کرده و برای شما در سطل زباله می گذارد. به محض استفاده از دستمال کاغذی، آن را در سطل زباله بیندازید. با انجام این کار، احتمال سرایت سرماخوردگی خود را به دیگران کاهش می دهید.<sup>۸</sup>

لیمو ترش، حریفی قوی و تازه نفس در مقابل سرما خوردگی! لیموترش، یکی از مرکبات پرخاصیت است؛ چون سرشار از ویتامین C بوده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. این میوه برای مقابله با ویروس های زمستانی مانند آنفلوانزا، سرما خوردگی ویا آنژین موثر است. لیموترش، تب را کاهش می دهد و نوشیدن مخلوط آب لیموترش و آب به صورت ناشتا، بهره مندی از خواص آن را افزایش می دهد.<sup>۲</sup> در سبد غذایی خانواده، جایی برای آب لیمو در نظر بگیرید! آب لیمو حاوی ویتامین C و منبع ترکیبات گیاهی به نام فلاونوئیدها است. آب لیمو خواص آنتی اکسیدانی بسیاری دارد که از سلول های بدن شما محافظت می کند و سلامت متابولیک (سوخت و ساز بدن) را بهبود می بخشد. آب لیمو سرشار از ویتامین C است و بنابراین می تواند برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید باشد.<sup>۵</sup>

روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید. پروتئین به تقویت عضلات از جمله ماهیچه های قفسه سینه کمک می کند که هنگام تنفس دنده ها گسترش پیدا می کنند. این به شما کمک می کند تا از ورزش و توانبخشی ریوی بیشترین بهره را ببرید. پروتئین برای سیستم ایمنی بدن شما نیز مهم است.<sup>۶</sup>

پونه، دشمن عفونت های ریه ها! ریه، یکی از مهم ترین بزرگ ترین اعضای بدن است که وظیفه آن مبارزه با هوای آلوده است، اما ریه ها از عفونت ها در امان نیستند؛ به همین دلیل برخی عفونت های سطحی را می توان با کمک آنتی بیوتیک ها درمان کرد. اگر قصد ندارید از آنتی بیوتیک های شیمیایی استفاده کنید، طب سنتی راه دیگری به شما پیشنهاد می کند. برای ضد عفونی کردن ریه از عفونت، می توانید از دم کرده پونه استفاده کنید. یک قاشق چای خوری پونه را به همراه یک لیوان آب جوش بگذارید.

بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد و سپس صاف کرده آن را همراه با عسل، روزی سه بار میل کنید.<sup>۲</sup>

پرتقال و کیوی بخورید. پرتقال و کیوی، منبع بسیار خوبی از ویتامین C هستند، ویتامینی که بسیاری از افراد هنگام احساس سرماخوردگی به آن نیاز دارند. ویتامین C ممکن است مدت زمان علائم سرماخوردگی را کاهش دهد و عملکرد سیستم ایمنی بدن انسان را بهبود بخشد.<sup>۵</sup>

از مصرف سوپ مرغ غافل نشوید! سوپ مرغ، یک ماده اصلی برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. طبق گفته دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس، این سوپ اثر ضد التهابی دارد و باعث آرام شدن التهاب دستگاه تنفسی فوقانی می شود که هنگام سرماخوردگی اتفاق می افتد. همچنین پژوهشگران این دانشگاه معتقدند که این سوپ، به رفع گرفتگی بینی کمک می کند.<sup>۵</sup>

از دادن سوپ گرم به خصوص، به فرزندان تان دریغ نکنید. سوپ سبزیجات و مرغ بخورید. امروزه معلوم شده است که سوپ مرغ اولاً به عنوان یک ضد التهاب عمل می کند و ثانیاً باعث تسریع تخلیه مخاط و ترشحات از بینی و بهبودی احتقان می شود که این مسئله باعث کاهش مدت زمان تماس ویروس ها با مخاط پوششی بینی می گردد و در بهبود علائم موثر است. برای آسان تر غذا خوردن کودک، بهتر است از غذاهای آبکی مثل سوپ، آش و فرنی که احتیاج به جویدن ندارد. استفاده شود.<sup>۱</sup>

از مصرف منابع غذایی ویتامین A غافل نشوید. ما به ویتامین A احتیاج داریم تا بندهای مخاطی در بینی و ریه های ما به اندازه کافی محکم باشد تا در برابر عفونت محافظت کند. کمبود ویتامین A موجب بروز عفونت، به خصوص عفونت های تنفسی می شود. منابع غذایی این ویتامین عبارت اند از سبزی هایی که دارای برگ سبز، سبزی های زرد و نارنجی مانند هویج، گوجه فرنگی و میوه هایی مانند طالبی، زرد آلو، هلو و آلو، جگر، زرده تخم مرغ. مخلوط آب لیمو با عسل برای سرماخوردگی مفید است.

۱

سبزیجات مانند سیب زمینی شیرین، کدو حلوائی و چغندر سرشار از بتاکاروتن هستند که بدن ما به ویتامین A تبدیل می شود. مواد غذایی دیگری که شامل آنها می شود میوه های نارنجی و قرمز مانند پرتقال، انبه، زردآلو و خربزه است.<sup>۱</sup>

میوه و سبزیجات بخورید. مقدار زیادی میوه و سبزیجات با رنگ روشن بخورید. خواص طبیعی میوه ها و سبزیجات تقریباً برای همه روشن شده است. در این باره می توان گفت که این خوراکی های خوشمزه حاوی ویتامین ها، کاروتن ها و... است که این مواد در تقویت سیستم دفاعی بدن را تقویت می بخشد.<sup>۱</sup>

گرچه ارتباط مستقیمی بین مصرف میوه ها و سبزیجات و کاهش ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا وجود ندارد، اما توصیه همیشگی این است که به اندازه کافی از آنها در هر وعده غذایی استفاده شود تا حداقل روزی ۵ سهم میوه و سبزی دریافت کرده باشید. از بین سبزیجات باید به تاثیر بسیار مثبت انواع قارچ ها، سیر، موسیرو پیاز اشاره کرد؛ چرا که سیستم دفاع را تقویت کرده و با عفونت ها مقابله می کنند.<sup>۱</sup>

❖ دمنوش بادرنجبویه را امتحان کنید. بادرنجبویه، گیاهی است که می‌توان به عنوان یک دم کرده برای پاک‌سازی بدن از وجود میکروب استفاده کرد. این گیاه قادر است اکثر عفونت‌های بدنی را از بین ببرد، حتی گاهی اوقات شما خبر ندارید که در بدنتان چه می‌گذرد، اما اگر در هوایی آلوده یا در محیطی قرار گرفته بودید که ممکن است میکروب یا ویروس به شما انتقال پیدا کند؛ در این مواقع توصیه می‌شود ۴۰ گرم بادرنجبویه را به مدت ۱۵ دقیقه به همراه آب جوش بگذارید تا دم بکشد و سپس آن را بنوشید تا عفونت‌های احتمالی از بین بروند. برای تاثیرگذاری بهتر این دمنوش، توصیه می‌شود روزی سه بار در روز به اندازه یک فنجان نوشیده شود.<sup>۲</sup>

❖ از آناناس کمک بگیرید. آناناس یک میوه سرشار از مواد مغذی و خواص ضد باکتری است. این میوه‌ی گرمسیری مقدار فراوانی آنزیم بروملین دارد که برای از بین بردن برخی از عفونت‌های دهان و گلو موثر است. آناناس از زمان‌های قدیم به عنوان یک دهان شویه برای حذف غشاهای مرده در گلو استفاده می‌شود. اگر دچار مشکلات بهداشت دهان و گلو هستید، آناناس را به میان وعده‌های‌تان اضافه کنید.<sup>۲</sup>

❖ برگ اکالیپتوس را دریابید! گیاه اوکالیپتوس حاوی یک ترکیب معجزه‌گر به نام "سنئول" است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد احتقان داشته و تسکین‌دهنده دردهای ناشی از سرفه است. بنابراین در بسیاری از داروهای گلو درد و ضد سرفه، از این گیاه استفاده می‌شود. برای عفونت‌های مجاری تنفسی، اولین پیشنهاد گیاهی که اکثر افراد از آن یاد می‌کنند، برگ اکالیپتوس است که بیشتر به صورت بخور از آن استفاده می‌شود.<sup>۲</sup>

در صورتی که علاوه بر بخور این برگ، توصیه می‌شود هر وقت به مشکل عفونت‌های مجاری تنفسی دچار شدید ۵۰ گرم برگ این گیاه را بایک لیتر آب دم کنید و بعد از ۱۰ دقیقه دم کشیدن، روزی سه تا چهار بار به مقدار یک فنجان از این گیاه را بنوشید. خیلی از افراد فکر می‌کنند بخور این گیاه در اولویت است، در صورتی که اگر سینوزیت یا ریه‌های تان چرکی شده‌اند، بهتر است در کنار بخور دم کرده، برگ اکالیپتوس را هم فراموش نکنید.<sup>۲</sup>

✚ سرکه سیب را در یابید! سرکه سیب دارای خواص آنتی بیوتیکی، ضد قارچی و ضد عفونی کننده است. علاوه بر این، از سرکه سیب می‌توان به عنوان ماده استریل و ضد عفونی کننده به صورت موضعی استفاده کرد.<sup>۱</sup>

✚ به گیاه گون اعتماد کنید! گون، یک گیاه بومی چینی است. از بیش از ۲۰۰۰ سال پیش در کشورهای آسیایی از این گیاه برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بروز آنفلوانزا و سرماخوردگی استفاده می‌شود. این گیاه با تحریک تولید موادی به نام انترفرون (ماده افزایش دهنده قدرت دفاعی بدن) با بروز بیماری‌ها و عفونت‌ها مقابله می‌کند. گون، خواص ضدالتهابی و آنتی باکتریایی دارد. این گیاه حاوی آنتی اکسیدان بوده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.<sup>۲</sup>

✚ به هویج خوش آمد بگویید! افرادی که در برنامه‌ی غذایی روزانه‌شان هویج را فراموش نمی‌کنند به ندرت دچار سرماخوردگی می‌شوند. هویج حاوی میزان زیادی بتاکاروتین است که به سیستم دفاعی بدن برای تولید سلول‌های کشنده‌ی بیماری‌ها، کمک

می‌کنند. این سلول‌ها، بسیار مفید بوده و به بدن برای مقابله و کشتن میکروب‌ها کمک می‌کند.<sup>۵</sup>

تغذیه کودک تان با شیر مادر را از یاد نبرید. نخستین و مهم‌ترین نکته در مورد کاهش احتمال سرماخوردگی کودکان، تغذیه با شیر مادر است. در کودکان کوچکتر از شش ماه، تنها شیر مادر کافی است. دفعات شیر دادن را افزایش دهید. بنابر تحقیقاتی که صورت گرفته این گروه از بچه‌ها مقاومت بالاتری نسبت به بیماری‌ها دارند.<sup>۲</sup>

از گیاه مریم‌گلی استفاده کنید! در صورت دم کردن یا بخور گرفتن با مریم‌گلی می‌توانید از فواید خواص آنتی‌اکسیدان و ضدباکتری قوی‌اش بهره ببرید که می‌تواند به کاهش علائم سرفه و سرماخوردگی را کمک کند. این سطوح بالای پلی‌فنول در گیاه مریم‌گلی، با محافظت از بافت ریه‌ها در برابر باکتری‌های خطرناکی که می‌توانند سبب عفونت تنفسی شوند، ایمنی آنها را تقویت می‌کند.<sup>۶</sup>

مصرف غذاهای سرخ‌کردنی را کاهش دهید. مصرف بیش از اندازه چربی‌ها، خوراکی‌های چرب و غذاهای سرخ‌کردنی بر میزان تولید و عملکرد گلبول‌های سفید خون در بدن، تأثیر منفی دارد. به همین دلیل افرادی که عادت به مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کرده دارند، سیستم ایمنی بدن شان قدرت چندانی در مقابله با عوامل عفونی و ویروسی ندارد و بنابراین، بیشتر از سایرین بیمار می‌شوند.<sup>۵</sup>

زنجبیل مصرف نمایید. زنجبیل بدن را گرم کرده و سبب دفع سموم از طریق تعرق می‌شود. در ضمن از پرخونی در عروق تنفسی و ریه‌ها نیز جلوگیری می‌کند.<sup>۵</sup>

✚ برای آرامش درد سینه، شلغم را خرد کنید و در شیر بجوشانید و صبح ناشتا تا گرم است بخورید. استفاده از شلغم نیز در فصل سرد توصیه می شود که می توان به شکل خام در سالاد یا به صورت پخته با نمک و شکر مصرف کرد.<sup>۱</sup>

✚ ماست را از قلم نیندازید. ماست سرشار از کلسیم ، پتاسیم ، فسفر و سلنیوم است . طبق تحقیقات ، این مواد مغذی ممکن است به تقویت عملکرد ریه و محافظت در برابر خطر ابتلا به بیماری تنفسی مزمن کمک کنند . یک مطالعه در بزرگسالان ژاپنی نشان داد که مصرف بیشتر کلسیم، فسفر ، پتاسیم و سلنیوم با افزایش نشانگرهای عملکرد ریه در ارتباط است .<sup>۴</sup> اگر فرزند و دیگر اعضای خانواده تان از گروهی هستید که به سرماخوردگی ناشی از حساسیت فصلی دچار می شوید ، توصیه می شود برای پیشگیری ، از سه ماه قبل ماست مصرف کنید ، چون ماست از جمله موادی است که باعث افزایش ایمنی سیستم دفاعی بدن می شود و بدن را در مقابله با عوامل عفونی و آلرژی (حساسیت) آماده می کند.<sup>۶</sup>

مطالعات نشان می دهد که خوردن ماست یک بار در روز احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا را تا ۲۵ درصد کاهش می دهد. به نظر می رسد که باکتری های موجود در ماست می توانند سیستم ایمنی بدن را تحریک کنند. اگر به خوردن ماست علاقه چندانی ندارید ، می توانید مصرف پیاز را در برنامه غذایی خود افزایش دهید ، چون پیاز نیز از بالا برنده های کارایی سیستم دفاعی بدن است.<sup>۱</sup>

✚ از منابع غذایی سرشار از روی استفاده کنید. طبق بعضی از مطالعات مصرف قرص های روی تا حدودی باعث کاهش علائم سرما خوردگی شده است. همچنین نباید

از نیاز بدن به روی نیز غافل شد. این عنصر در فرآورده های دریایی (ماهی، میگو)، جگر گوساله، مرغ، جوانه گندم، کنجد و تخمه کدو یافت می شود.<sup>۱</sup>

حفظ سلامت ریه ها با اسفناج. مصرف حداقل یک پیمانه اسفناج در روز به تقویت ایمنی و حفظ سلامت ریه ها کمک خواهد کرد.<sup>۶</sup>

برای نرم کردن سینه، خرما و انجیر را در شیر بجوشانید و بخورید.<sup>۱</sup>

با پونه کوهی آشتی کنید! پونه کوهی، علاوه بر داشتن مزایای شگفت انگیز سلامتی برای ریه ها به کاهش آلرژی های ایجاد کننده عفونت در سیستم تنفسی کمک می کند، که موجب رفع گرفتگی در ریه ها کمک می شود و دارای خواص ضد میکروبی است که عفونت و عوامل بیماری زا را از بدن انسان دور می سازد.<sup>۶</sup>

سیگارتان را خاموش کنید! افراد سیگاری شدیدتر و مکرر دچار سرماخوردگی می شوند. حتی قرار گرفتن در اطراف دود به سیستم ایمنی، دفاع بدن شما در برابر میکروب ها آسیب می رساند. دود، مجرای بینی شما را خشک می کند. این عمل روی مژک های شما تأثیر می گذارد، موهای ظریفی که روی بینی و ریه های شما را می پوشانند و به از بین بردن ویروس های سرماخوردگی و آنفولانزا کمک می کنند. کارشناسان می گویند تنها یک نخ سیگار می تواند تا ۳۰ تا ۴۰ دقیقه مانع از کار آنها شود.<sup>۳</sup>

از مصرف آویشن غافل نشوید! آویشن سبز، سرشار از آنتی اکسیدان هایی است. این خاصیت به بدن کمک می کند تا با عفونت ها مقابله کرده، راه های هوایی را تنظیم و ریه ها را تمیز کند.<sup>۶</sup>

✚ موز بخورید. موز دارای پتاسیم ، اسید فولیک و ویتامین های گروه B است که برای سلامت و تقویت ریه هامفید و موثر است. موزها سرشار از پتاسیم بوده و گزینه‌ای عالی برای بهبود عملکرد ریه‌ها محسوب می‌شود. پتاسیم برای سلامتی و عملکرد خوب ریه، ضروری است. مصرف کافی پتاسیم، به ویژه در کودکان به افزایش عملکرد و ظرفیت ریه‌ها کمک می‌کند.<sup>۱</sup>

✚ غلات کامل ( سبوس دار ) برای ریه های شما عالی هستند. آنها شامل برنج قهوه ای ، نان سبوس دار ، ماکارونی سبوس دار ، جو دوسر و جو هستند.<sup>۶</sup>

✚ نعناع را دریابید! گیاه نعناع به علت آنتی اکسیدان بالایی که دارد با باکتری‌های دستگاه تنفسی مبارزه کرده و باعث باز شدن کانال‌های تنفسی می‌شود.<sup>۶</sup>

✚ از مصرف گردو غافل نشوید. از آنجایی که گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است مصرف روزانه آن می تواند به بدن برای دفع اختلالات تنفسی کمک کند. خوردن مشتکی از آنها می تواند به مبارزه با آسم و سایر شرایط تنفسی کمک کند.<sup>۶</sup>

✚ فلفل قرمز، دشمن عفونت ها! فلفل قرمز، حاوی ماده ای به نام کپسایسین است که در واقع عامل طعم تند فلفل می باشد . کپسایسین ، می تواند با تحریک مخاط داخلی باعث بهبود گردش خون شودواین مسئله به مقابله با عفونت هایی که ممکن است در ریه رخ داده باشند، کمک می کند.<sup>۶</sup>

✚ گیاه شیرین بیان مصرف کنید. گیاه شیرین بیان را که برای درمان مشکلات تنفسی در مقیاس وسیع مانند سرماخوردگی و سرفه استفاده می‌شود، فراموش نکنید. این

ماده حاوی موادی است که به رفع گرفتگی ریه‌ها کمک کرده و مخاط سالم تولید می‌کند.<sup>۶</sup>

از سلامت اعضاء خانواده خود حمایت کنید. اگر با افراد دیگر زندگی می‌کنید، جلوگیری از بیمار شدن آنها در زمان ابتلا به سرماخوردگی می‌تواند دشوار باشد. تمام اقدامات دیگری که برای جلوگیری از انتشار ویروس انجام می‌دهید در فضاهای محدود سخت‌تر است. تشویق اعضاء بیمار در خانواده جهت ماندن در خانه تا بهبودی کامل، به حفظ عملکرد ایمنی آنان، به عنوان مثال، با استراحت زیاد، می‌تواند احتمال ابتلای دیگران به سرما خوردگی را کاهش دهند. همچنین موجب می‌شوند که ویروس سرماخوردگی را به دیگران انتقال ندهند.<sup>۸</sup>

## منابع مورد استفاده:

۱- تقویت سیستم ایمنی بدن با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۲- به دنیای بهترین آنتی بیوتیک های طبیعی معجزه گر، خوش آمدید!

، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

3-8 Natural Tips to Help Prevent a Cold. Web MD, 2019,  
([www.webmd.com](http://www.webmd.com))

4-What Should You Eat When You Are Sick? ,  
Healthline, 2019, ( [www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com))

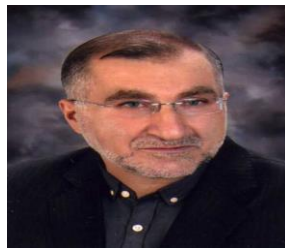
۵-سرما نخورید، غذاهای سالم و مقوی بخورید!، وحید عرفانی  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)) ،

۶-عمر طولانی با ریه های سالم، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

7-Cold Remedies: What Works, What Doesn't, What  
Can't Hurt, Mayo Clinic, 2023,  
( <https://www.mayoclinic.org/>)

8-10 Tips to Prevent Spreading Your Cold,  
Vicks, 2022, (<https://vicks.com>)

---



**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)