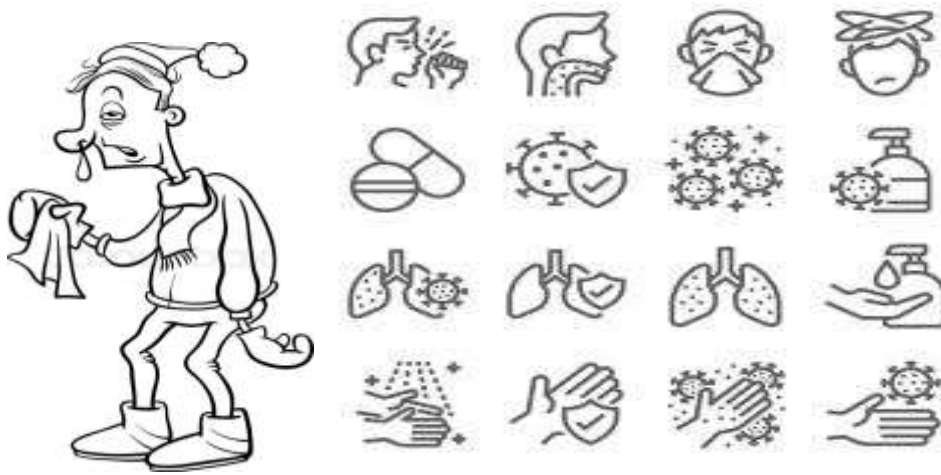


با سرما خوردگی ، عاقلانه بر خورد کنید.

سرما خوردگی، مهمان ناخوانده فصل سوز و سرما !

روش های طبیعی پیشگیری از بروز سرماخوردگی



با شروع فصل پاییز و زمستان، سرماخوردگی همچون یک همه گیری ، گروه های سنی گوناگون را در بر می گیرد.^۱

سرماخوردگی، یک عفونت دستگاه بالایی تنفس 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.^۱

توصیه های مهم:

با علائم سرما خوردگی بیشتر آشنا شوید. نشانه های سرما خوردگی به طور معمول دو تا سه روز پس از ورود ویروس به بدن ظاهر می شود.

شایع ترین علائم سرما خوردگی 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 سرما خوردگی را افزایش می دهد.^۲

با ماندن در خانه، می توانید اطمینان حاصل نمایید که مستقیماً کسی را در بیرون از خانه خود به ویروس سرما خوردگی آلوده نمی کنید!^۸

تا می توانید در خانه بمانید. ویروس های سرما خوردگی با انتقال سریع از فردی به فرد دیگر رشد می کنند. زمانی که افراد آلوده، از دیگران دور می مانند، بروز آن ها به طور قابل توجهی به حداقل می رسد و از راه یافتن ویروس به میزبان جدید، جلوگیری می کند.

تغذیه صحیح، در درمان سرما خوردگی موثر است. تغذیه مناسب، برای مقاومت در برابر سرما خوردگی و بهبود آن بسیار مهم است. تغذیه مناسب، مقاومت بدن را در برابر ویروس سرما خوردگی 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 و از جمله سرما خوردگی دارد.^۱

با کمک تغذیه سالم، می توان سرما خوردگی را تا اندازه زیادی کنترل و حتی درمان کرد.^۲

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.^۱

اگر نمی توانید از صابون و مایع شوینده استفاده کنید، از ضد عفونی کننده دست استفاده نمایید. یک بطری ضد عفونی 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 . ضد عفونی کننده های دست ، می توانند به کاهش آلودگی های ویروسی روی دست ها کمک کنند.^۸

از آنجایی که آب و صابون می توانند مؤثرتر از ضد عفونی کننده های 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 ضد عفونی کننده دست ، ممکن است احتمال گسترش سرماخوردگی شما را کاهش دهد.^۸

آب میوه های طبیعی و تازهٔ مرکبات، اغلب می توانند به تسکین گلو درد کمک کنند.^۱

از مصرف مرکبات غافل نشوید. مرکبات مانند پرتقال، لیمو و گریپ فروت حاوی مقادیر زیادی فلاونوئیدها و ویتامین C هستند. برخی از مطالعات نشان می دهد که یک فلاونوئید به نام کوئرستین، که در انواع توت ها نیز یافت می شود، ممکن است به درمان عفونت های سرماخوردگی، کمک کند.^۱

سطوح را مرتب ضد عفونی کنید. مهم نیست که هر چند وقت یک بار دست های خود را می شوئید؛ احتمالاً در هنگام بیماری، به ویروس در سطوح اطراف خود مبتلا می شوید. با پاک کردن آن ها با مواد ضد عفونی کننده، می توانید احتمال ابتلای شخص دیگری که آن سطوح را لمس می کند و به ویروس سرماخوردگی واگیر دار شما مبتلا شود، را کاهش دهید.^۸

قطره های بینی نمکی، را فراموش نکنید. استفاده از قطره های بینی نمکی، باعث کاهش گرفتگی بینی می شود و به خصوص در کودکان، به غذا خوردن و خواب بهتر آن ها کمک می کند.^۲

✚ **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 دوران سرما خوردگی توصیه می شود تا جایگزین مایعات از دست رفته از راه ترشح ها و تب شوند. بهتر است آب میوه های طبیعی و تازه، جوشانده و چای مصرف شود.^۷

✚ **به کودک مایعات فراوان مانند آب، شیر، آب میوه و چای کم رنگ بدهید.** این کار ترشح های سینه را رقیق کرده و بهبودی را سریع تر می کند. ^۱ 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.^۷

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

✚ **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 نشانه های سرماخوردگی، ممکن است مدت زمان بروز نشانه ها را کوتاه کند. همچنین ویتامین C ممکن است برای افرادی که در معرض خطر بالای سرماخوردگی به دلیل قرار گرفتن در مجاورت مکرر قرار دارند مفید باشد.^۷ نارنگی، پرتقال،

لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت، کیوی، توت فرنگی، فلفل قرمز، آب گوجه فرنگی حاوی مقادیر زیادی ویتامین C هستند.^۵

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 خودداری از ابتلا

به ویروس سرماخوردگی بر روی دست های خود دشوار است، اجتناب از دست

دادن با دیگران در هنگام ابتلا، می تواند کمک زیادی به پیشگیری از ابتلا به

سرماخوردگی و انتشار ویروس سرماخوردگی کند.^۸

باغره 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.^۷

چای بنوشید. چای داغ ، 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^۴ .

برنامه استراحت منظمی داشته باشید. بدن شما برای بهبودی، نیاز به استراحت دارد.^۷ 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 باشید حتما در خانه استراحت نماید ؛ حداقل فایده آن، این است که دیگران را مبتلا نمی کنید!^۱

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 بهداشتی را بگیرند .^۴

اگر نیاز به عطسه یا سرفه در اطراف دیگران دارید، فاصله دهان و بینی تان را از آنان حفظ کنید . هرچه قطرات عطسه یا سرفه شما به دیگران نزدیکتر باشد، احتمال اینکه دیگران، آنها را تنفس کرده و آلوده شوند، بیشتر است .رعایت فاصله دهان و بینی 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 جسمانی، از جمله دهان و بینی زمانی که در نزدیکی دیگران هستید همچنان می تواند به طور موثری انتشار ویروس های سرماخوردگی را به حداقل برساند.^۸

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.^۷

گوشه 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.^۶

ماسک بزنید. پوشیدن ماسک، مانعی جسمی 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.^۸

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

عسل را امتحان کنید. عسل، یک آنتی بیوتیک طبیعی که سرشار از ویتامین های C، D و E و مواد معدنی است و در شرایطی که دچار ناراحتی های تنفسی باشید، بهترین دارو برای گلو است!^۵ همچنین عسل ممکن است به سرفه در بزرگسالان و کودکان بزرگتر از یک سال کمک کند. آن را در چای داغ امتحان کنید.^۷ نوشیدن مخلوط آب لیمو ترش با عسل، به تسکین گلو درد و کاهش سرفه ها کمک می کند.^۷

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 و از جمله سرما خوردگی 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 سرما خوردگی یا آنفولانزا موثرتر کند.^۲

سیر، نه تنها یک ماده غذایی قلبی و حاوی مواد غذایی فوق العاده غنی است، بلکه حتی میزان سولفورو بالای نیز دارد. سولفورو، می تواند واکنش های شیمیایی آنزیم هایی را که برای زندگی باکتری ها لازم است، مختل کند.^۴

خاصیت آنتی بیوتیکی سیر به دلیل ترکیب سولفوردار آن، به نام آلیسین است.^۲

✚ سیر دارای خواص ضد قارچی ضد ویروسی است و در دستگاه گوارش خاصیت ضدانگل دارد. طبق تحقیقات گوناگون، سیر در برابر گونه هایی از باکتری ها مفید است.^۲

✚ 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.^۲

✚ **فَعَال و پُر تحرک باقی بمانید!** تا آنجا که ممکن است وارد نُور 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 های سفید خون (سلول هایی که ما را از بیماری محافظت می نمایند) می کند. البته لازم به یاد آوری است که تکرار تمرین های ورزشی بیش از اندازه، می تواند پاسخ ایمنی را کاهش دهد؛ بنابراین به اندازه متوسط ورزش نمایید.^۲

✚ **رطوبت را به هوای خانه تان، اضافه کنید!** بُخور دادن، از جمله رایج ترین اقدامات به هنگام بروز سرماخوردگی و مشکلات ناشی از آن، مانند گرفتگی و خشکی مخاط بینی، سرفه و ... است. یک دستگاه بُخور سرد یا مرطوب کننده، می تواند رطوبت را به خانه شما اضافه کند، که این امر ممکن است به رفع گرفتگی بینی و گلو کمک کند. آب دستگاه بُخور را روزانه عوض کنید و آن را طبق دستورالعمل سازنده، تمیز کنید.^۷

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 امر، به شما کمک می کند تا از ورزش و توانبخشی ریوی بیشترین بهره را ببرید؛ همچنین پروتئین برای سیستم ایمنی بدن شما مهم است.^۶

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 های واگیردار سرماخوردگی شما باشد؛ از این رو، قرار دادن دستمال های استفاده شده در اطراف تان ، 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.^۸

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.^۵

🌈 **لیمو ترش، حریفی قوی و تازه نفس در مقابل سرما خوردگی! لیموترش،** یکی از مرکبات پُرخاصیت 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 و یا آنژین موثر است. همچنین 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.^۲

🌈 **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. همچنین آب لیمو سرشار از ویتامین C است؛ بنابراین می تواند برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید باشد.^۵

سرکه سیب را در یابید! سرکه سیب، دارای خواص آنتی بیوتیکی، ضد قارچی و ضد عفونی کننده است. علاوه بر این، از سرکه سیب می توان به عنوان ماده استریل و ضد عفونی کننده به صورت موضعی استفاده کرد.^۱

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

سوپ سبزی ها و مرغ بخورید. امروزه معلوم شده است که سوپ مرغ اولاً " به عنوان یک ضد التهاب عمل می کند و ثانياً باعث تسريع تخليه مخاط و ترشح ها از بينی و بهبودی گرفتگی می شود که اين مسئله باعث کاهش مدت زمان تماس ویروس ها با مخاط پوششی بينی می گردد و در بهبود علائم موثر است.^۱

از دادن سوپ گرم، به خصوص به فرزندان تان دریغ نکنید. برای آسان تر غذا خوردن کودک، بهتر است از غذاهای آبکی مثل سوپ، آش و فرنی که احتیاج به جویدن ندارد. استفاده شود.^۱

میوه و سبزی های رنگارنگ بخورید. مقدار زیادی میوه و سبزی ها با رنگ روشن بخورید. خواص طبیعی میوه ها و سبزی ها، 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 سیستم دفاعی بدن را تقویت می بخشد.^۱

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.^۲ 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 سبزی ها، باید به تاثیر بسیار مثبت انواع قارچ ها، سیر، موسیر و پیاز اشاره کرد؛ چرا که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و با عفونت ها مقابله می کنند.^۱

مخلوط آب لیمو با عسل ، برای سرماخوردگی مفید است.^۱

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.^۱

سبزی هایی مانند سیب زمینی شیرین ، گدو حلوائی و چغندر سرشار از بتاکاروتن هستند که بدن ما به ویتامین A تبدیل می شود.^۱

از آناناس کمک بگیرید. آناناس یک میوه سرشار از مواد مغذی و خواص ضد باکتری است. این میوه گرمسیری مقدار فراوانی آنزیم بروملین دارد که برای از بین بردن برخی از عفونت های دهان و گلو موثر است. آناناس از زمان های قدیم به عنوان یک دهان شویه برای حذف غشاهای مرده در گلو استفاده می شود . اگر

دچار مشکلات بهداشت دهان و گلو هستید، آناناس را به میان وعده‌های تان اضافه کنید.^۲

زنجبیل مصرف نمایید. زنجبیل، بدن را گرم کرده و سبب دفع سموم از طریق تعرق می‌شود. در ضمن از پُر خونی در عروق تنفسی و ریه‌ها نیز جلوگیری می‌کند.^۵

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 بدن تان 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.^۲

برگ اکالیپتوس را در یابید! گیاه اوکالیپتوس، حاوی یک ترکیب معجزه‌گر به نام "سنئول" است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد گرفتگی 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.^۲

علاوه بر بخور برگ اکالیپتوس ، توصیه می‌شود هر وقت به مشکل عفونت‌های مجاری تنفسی دچار شدید ۵۰ گرم برگ این گیاه را با یک 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.^۲

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 کشنده بیماری‌ها، کمک می‌کند. این سلول‌ها، بسیار مفید بوده و به بدن برای مقابله و کُشتن میکروب‌ها کمک می‌کند.^۵

برای آرامش درد سینه، شلغم را خرد کنید و در شیر بجوشانید و صبح ناشتا تا گرم است بخورید. همچنین استفاده از شلغم در فصل سرد توصیه می‌شود که می‌توان به شکل خام در سالاد، یا به صورت پخته با نمک و شکر مصرف کرد.^۱

به گیاه گون اعتماد کنید! گون ، یک گیاه بومی چینی است. بیش از ۲۰۰۰ سال پیش در کشورهای آسیایی از این گیاه برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بروز آنفولانزا و سرماخوردگی استفاده می‌شود. این گیاه با تحریک تولید موادی به نام اینترفرون (ماده افزایش دهنده قدرت دفاعی بدن) ، با بروز بیماری‌ها و

عفونت‌ها مقابله می‌کند. گون، خواص ضد التهابی و آنتی‌باکتریایی دارد. این گیاه حاوی آنتی‌اکسیدان بوده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.^۲

حفظ سلامت ریه‌ها، با اسفناج: مصرف حداقل یک پیمانه اسفناج در روز، به تقویت ایمنی و حفظ سلامت ریه‌ها کمک خواهد کرد.^۶

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. دفعه‌های شیر دادن را افزایش دهید؛ بنابر تحقیقاتی که صورت گرفته این گروه از بچه‌ها، مقاومت بالاتری نسبت به بیماری‌ها دارند.^۲

برای نرم کردن سینه، خرما و آنجیر را در شیر بجوشانید و بخورید.^۱

از گیاه مریم‌گلی استفاده کنید! در صورت دم‌کردن یا بخورگرفتن با مریم‌گلی می‌توانید از فواید خواص آنتی‌اکسیدان و ضد باکتری قوی‌اش بهره ببرید که می‌تواند به کاهش علائم سرفه و سرما خوردگی، 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.^۶

غلات سبوس‌دار، برای ریه‌های شما عالی هستند. آن‌ها شامل برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار، ماکارونی سبوس‌دار، جو دوسر و جو هستند.^۶

با پونه کوهی آشتی کنید! پونه کوهی، علاوه بر داشتن فواید شگفت‌انگیز سلامتی برای ریه‌ها به کاهش حساسیت‌های ایجادکننده عفونت در سیستم تنفسی

کمک می‌کند؛ همچنین در رفع گرفتگی در ریه‌ها موثر می‌باشد و دارای خواص ضد میکروبی است که عفونت و عوامل بیماری‌زا را از بدن انسان دور می‌سازد.^۶

از مصرف آویشن غافل نشوید! آویشن سبز، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است. این خاصیت به بدن کمک می‌کند تا با عفونت‌ها مبارزه کند.

+ 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؛ بنابراین، بیشتر از سایرین بیمار می‌شوند.^۵

+ از منابع غذایی سرشار از رُوی، استفاده کنید. طبق بعضی از مطالعات مصرف قرص‌های رُوی، تا حدودی باعث کاهش علائم سرما خوردگی شده است. همچنین نباید از نیاز بدن به رُوی، غافل شد. این عنصر در فرآورده‌های دریایی (ماهی، میگو)، جگر گوساله، مرغ، جوانه گندم، کُنجد و تخمه کدو یافت می‌شود.^۱

نعناع را دریابید! گیاه نعناع به علت آنتی‌اکسیدان بالایی که دارد با باکتری‌های دستگاه تنفسی مبارزه کرده و باعث باز شدن راه‌های تنفسی می‌شود.^۶

+ ماست را از قلم‌نیندازید! 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 .^۶ 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.^۶

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.^۱

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 شود و این مسئله به مقابله با عفونت هایی که ممکن است در ریه رخ داده باشند، کمک می کند.^۶

سیگارتان را خاموش کنید! افراد سیگاری، شدیدتر و بارها دچار سرماخوردگی می شوند . حتی قرار گرفتن در اطراف دود، به سیستم ایمنی بدن شما در برابر میکروب ها آسیب می رساند . همچنین دود ، راه های 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

می‌کنند. کارشناسان می‌گویند تنها یک نخ سیگار می‌تواند تا ۳۰ تا ۴۰ دقیقه، مانع از کار آن‌ها شود.^۳

از مصرف گردو غافل نشوید. از آنجایی که گردو سرشار از اسیدهای چرب اُمگا ۳ است، مصرف روزانه آن می‌تواند به بدن برای پیشگیری از بروز ناراحتی‌های تنفسی موثر باشد. خوردن مُشتی از آن‌ها می‌تواند به مبارزه با آسم [(تَنگی نَفَس)] و سایر مشکلات تنفسی کمک کند.^۶

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.^۶

موز بخورید. موز دارای پتاسیم، اسید فولیک و ویتامین‌های گروه B است که برای سلامت و تقویت ریه‌ها مفید 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.^۱

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 می دهید در فضاهای محدود سخت تر است.^۸

تشویق افراد بیمار در خانواده جهت ماندن در خانه تا بهبودی کامل، به حفظ عملکرد ایمنی آنان، به عنوان مثال، با استراحت زیاد، می تواند احتمال ابتلای دیگران به سرما خوردگی را کاهش دهند. همچنین موجب می شوند که ویروس سرما خوردگی را به دیگران انتقال ندهند.^۸

منابع :

۱- تقویت سیستم ایمنی بدن با تغذیه مناسب، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

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

عرفانی، (vahiderfani.ir) امید!، وحید

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

4-What Should You Eat When You Are Sick ? , Healthline, 2019, (www.medicalnewstoday.com)

۵-سرمانخورید،غذاهای سالم ومقوی بخورید!،وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۶-عمر طولانی با ریه های سالم ،وحید عرفانی ،(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

vahiderfani.ir