

یک پزشک و متخصص طب ایرانی مطرح کرد:

## پیشگیری و درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا از طریق توصیه‌های طب ایرانی

کارشناس دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به افزایش ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا در فصول سرد سال، توصیه‌هایی در پیشگیری و درمان این بیماری‌ها ارائه کرد.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، دکتر مهشید چایچی، پزشک و متخصص طب ایرانی با اشاره به افزایش ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا در فصول سرد سال، توصیه‌هایی در پیشگیری و درمان این بیماری‌ها ارائه کرد.

دکتر چایچی با بیان اینکه شرط پیشگیری و درمان، اصلاح سبک زندگی متناسب با مزاج فرد و تقویت سیستم دفاعی بدن است؛ تاکید کرد: اگر فردی دچار کم‌خونی و ضعف بدنی است حتماً باید از غذاهای مقوی مولد خون مانند آبگوشت، تخم مرغ عسلی، کباب چنجه، شیره انگور، آب سیب و آب هویج، حریره بادام و شیربادام، رب سیب و به، نخوداب، آب عسل با آبلیمو و یا مغزچجات استفاده کند تا طبیعت و قوای عمومی بدن تقویت شود و همچنین از خوردن غذاهای دیرهضم شور، تند، پرادویه و فست فودها جداً خودداری کند.

وی تاکید کرد: داشتن نظم در اوقات غذا خوردن و پرهیز از پرخوری و سریع خوردن غذا هم از آداب مهم تغذیه هستند که در تقویت طبیعت مدبره بدن و پیشگیری از بیماری‌ها نقش مهمی دارند.

کارشناس دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به این که دفع ادرار، مدفوع و یا تعریق، راه‌های دفع مواد زائد در بدن هستند و بهم خوردن تعادل در هر کدام فرد را مستعد ابتلا به بیماری می‌کند؛ تاکید کرد: مبتلایان به بیبوست نسبت به سایرین بیشتر مستعد ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوانزا و بیماری‌های عفونی هستند و حتماً بایستی با اصلاح تغذیه و پیاده‌روی منظم این مشکل برطرف شود.

دکتر چایچی افزود: مصرف میوه‌های ملین مانند گلابی، انجیر و سوپ سبزیجات همراه با روغن بادام خوراکی یا روغن زیتون و شربت خاکشیر با آب گرم به درمان بیبوست کمک می‌کند.

این پزشک و متخصص طب ایرانی ادامه داد: همچنین اگر فردی دچار استرس یا بی خوابی است، حتماً بایستی اصلاح شود چرا که به هم خوردن تعادل خواب و بیداری می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند و فرد را مستعد ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا کند. ورزش ملایم و پیاده روی تند هم در فصل پاییز بین صبح تا ظهر حدود ده تا دوازده ظهر که هوا متعادل‌تر است به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

کارشناس دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به نتایج مطالعات و مقالات راجع به عسل که حاکی از خواص ضد باکتریایی، ضد قارچی و ضد ویروسی آن است؛ گفت: خوردن شربت عسل با آبلیمو به همراه آب گرم در صبح ناشتا مقوی سیستم ایمنی بدن است و اگر فردی دچار سرماخوردگی یا آنفلوانزا شده باشد به بهبودی علائم بیماری کمک می‌کند.

دکتر چایچی با تاکید بر اینکه گیاهان دارویی نباید خودسرانه مصرف شوند، تصریح کرد: به عنوان مثال آویشن به تنهایی برای درمان سرماخوردگی با هر علائمی مناسب نیست و ممکن است در مواردی باعث تشدید بیماری شود، همچنین افرادی که دارای مزاج گرم هستند باید در خوردن گیاهان با طبع گرم احتیاط کنند خصوصاً در روزهای اول و زمانی که دچار تب هستند.

وی ادامه داد: سرفه‌ها اگر خشک باشند چرب کردن بینی با روغن بنفشه، مصرف دمنوش ختمی پنیرک، عناب، نشاسته، فرنی، حریره بادام در کنار مواد لعاب دار مانند تخم شربتی، تخم بالنگو، تخم بارهنگ، به دانه، به بهبود این سرفه‌ها کمک می‌کند و اگر سرفه‌ها خلط دار باشند استفاده از آویشن یا شربت‌هایی با ترکیبات رازیانه، آویشن و بابونه، چرب کردن بینی با روغن سیاه دانه، ماساژ قفسه سینه، ماساژ و بادکش پشت ریه‌ها و استفاده از حمام و بخور گرم به بهبود سرفه‌ها کمک می‌کند.

این پزشک و متخصص طب ایرانی با اشاره به این که گاهی دستگاه گوارش نیز طی سرماخوردگی درگیر می‌شود؛ گفت: استفاده از دمنوش نعناع یا عرق زنیان به بهبود علائم گوارشی مانند اسهال و دل پیچه کمک می‌کند.

کارشناس دفتر طب ایرانی و مکمل با تاکید بر اینکه خانم‌های باردار باید بیش از دیگران در مصرف گیاهان دارویی احتیاط کنند، اظهار داشت: گیاهانی مثل آویشن، گل‌گاوزبان، ختمی و پنیرک برای خانم‌های باردار در سه ماه اول بارداری بهتر است زیاد مصرف نشود و توصیه ما استراحت کافی در زمان بیماری، شست و شوی حلق و بینی با آب و نمک ولرم رقیق، حداقل سه بار در روز، استفاده از بخور آب گرم، مصرف سوپ جو با سبزیجات، خوردن آب سیب و لیموشیرین و در صورت نیاز چرب کردن گلو و قفسه سینه با روغن بابونه است.