

تقویت سیستم ایمنی با اصلاح سبک زندگی؛ راهکارهای طب ایرانی برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا

رازهای طب ایرانی برای مقابله با سرماخوردگی و آنفلوآنزا

معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل با تأکید بر نقش اصلاح سبک زندگی، تغذیه متناسب با مزاج، تنظیم خواب و پرهیز از مصرف خودسرانه گیاهان دارویی گفت: تقویت قوای عمومی بدن و توجه به آداب تغذیه، دفع صحیح مواد زائد و کاهش استرس می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری و بهبود سرماخوردگی و آنفلوآنزا در فصول سرد سال داشته باشد.

به گزارش پایگاه خبری شبکه سلامت ۲۴، دکتر «مهشید چایچی» با اشاره به افزایش ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا در فصول سرد سال و با بیان اینکه شرط پیشگیری و درمان، اصلاح سبک زندگی متناسب با مزاج فرد و تقویت سیستم دفاعی بدن است، تأکید کرد: اگر فردی دچار کم خونی و ضعف بدنی است، حتماً باید از غذاهای مقوی مولد خون مانند آبگوشت، تخم مرغ عسلی، کباب چنجه، شیر انگور، آب سیب، آب هویج، حریره بادام و شیربادام، رب سیب و به، نخودآب، آب عسل با آلبیمو و یا مغزیجات استفاده کند تا طبیعت و قوای عمومی بدن تقویت شود و همچنین از مصرف غذاهای دیرهضم، شور، تند، پرادویه و فست فودها خودداری کند.

وی تأکید کرد: تنظیم ساعات غذا خوردن و پرهیز از پرخوری و سریع غذا خوردن نیز از آداب مهم تغذیه هستند که در تقویت طبیعت مدبره بدن و پیشگیری از بیماری‌ها نقش مهمی دارند.

معاون توسعه سلامت 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، تأکید کرد: مبتلایان به یبوست نسبت به سایرین بیشتر مستعد ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و بیماری‌های عفونی هستند و حتماً باید با اصلاح تغذیه و پیاده روی 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 یبوست کمک می‌کند.

وی ادامه داد: همچنین اگر فردی دچار استرس یا بی‌خوابی است، باید اصلاح شود، چراکه به هم خوردن تعادل خواب و بیداری می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند و فرد را مستعد ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا کند. ورزش ملایم و پیاده روی تند هم به تقویت سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند.

معاون توسعه سلامت 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: مصرف شربت عسل با آلبیمو به همراه آب گرم در صبح ناشتا مقوی سیستم ایمنی بدن است و اگر فردی دچار سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شده باشد، به بهبودی علائم بیماری کمک می‌کند.

دکتر چایچی با تأکید 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، ناشاسته، 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.

دکتر چایچی با اشاره به اینکه 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.

معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل با تأکید بر اینکه زنان باردار باید بیش از دیگران در مصرف گیاهان دارویی احتیاط کنند، افزود: گیاهانی مانند، آویشن، گل گاوزبان، ختمی و پنیرک برای زنان باردار در سه ماه اول بارداری بهتر است 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.