

پیشنهاد طب سنتی

## این دمنوش‌ها را برای فصل سرد به خاطر بسپارید

بهترین دمنوش‌ها برای درمان انواع سرفه

خنکی هوا، آلودگی و تجمع افراد راه را برای گسترش سرماخوردگی فصلی و البته آنفلوآنزا باز کرده است. به گفته دکتر الهام اختری، متخصص طب ایرانی و استاد دانشگاه، سرفه از تظاهرات بالینی برخی بیماری‌هاست و گاهی خشک و گاهی خلط‌دار است. این متخصص برای درمان این نوع سرفه‌ها، دمنوش‌هایی را توصیه و البته سفارش کرده است که علاوه بر مشورت با پزشک، این دمنوش‌ها را برای کمک به درمان مصرف کنید. اگر شما نیز تحت نظر پزشکانتان درمان و مراقبت‌های لازم را دریافت کرده‌اید، با این حال از سرفه کلافه شده‌اید این توصیه‌های طب سنتی را اجرا کنید.

### بهترین دمنوش برای درمان سرفه خشک



#### بارهنگ

دانه‌های ریز بارهنگ در آب جوش لعاب پس می‌دهند و در تسکین سرفه مؤثرند.

#### به‌دانه

دانه به را اگر میوه آن شیرین باشد، دم کنید و بنوشید. به‌دانه برای کنترل سرفه مناسب است.

**تخم مرو (برونین)**  
دانه‌های این گیاه در آب لعاب می‌دهند و خوردن دم‌کرده این دانه‌ها به تسکین سرفه خشک کمک زیادی می‌کند.

#### شلغم

تنفس بخار شلغم برای درمان سرفه مفید است. البته مصرف شلغم هم به شکل آب‌پز و هم در سوپ و آش برای این شرایط راهگشاست.

#### آویشن

دمنوش آویشن در سرفه‌های خلط‌دار بسیار کمک‌کننده است.

#### بابونه شیرازی

نوشیدن دمنوش بابونه آن هم ۳ تا ۴ بار در روز در کنترل علائم سرماخوردگی مؤثر است.

### بهترین دمنوش برای درمان سرفه خلط‌دار



**مواد لازم:**  
■ شلغم خام سفید اندازه متوسط به تعداد دلخواه  
■ نصف فنجان عسل خام برای هر شلغم  
**روش تهیه معجون شلغم و عسل:**

■ عسل را به داخل شلغم اضافه کنید و شلغم را در ظرف بزرگ‌تری قرار دهید و در ظرف را پیوشانید. ظرف را در یخچال یا دمای اتاق بگذارید. شلغم را برای مدت ۲۴ ساعت در ظرف بگذارید. البته توجه کنید که هر چه دمای اتاق گرم‌تر باشید، معجون سریع‌تر آماده استفاده می‌شود.

■ دو قاشق چایخوری از معجون شلغم و عسل را ۳، ۴ بار در روز مصرف کنید. ممکن است لازم باشد تا زمانی که علائم سرماخوردگی دارید از این معجون استفاده کنید.

■ قسمت بالایی یا همان سر شلغم‌های خام را برید و داخل آن را با قاشق اسکوپ یا هر وسیله‌ای که در خانه دارید، بیرون بیاورید تا شبیه یک کاسه کوچک شود. اگر شلغم خیلی بزرگ است می‌توانید آن را از وسط نصف کنید. حفره ایجاد شده در شلغم باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا بتواند عسل را در خود نگه دارد.

شلغم از انواع سبزیجات ریشه‌دار است که در سراسر جهان رشد می‌کند و طبیعتی گرم و تر دارد. از شناخته‌شده‌ترین خواص شلغم کمک به درمان سرماخوردگی است. روش‌های مختلفی برای تهیه معجون شلغم و عسل وجود دارد. در این مطلب ساده‌ترین و بهترین روش تهیه معجون عسل و شلغم را آموزش داده‌ایم.

بهترین معجون  
برای درمان سرماخوردگی  
در خانه

**قوی‌ترین  
آنتی‌بیوتیک  
خانگی را چگونه  
درست کنیم؟**



در کنار این معجون از شلغم آب‌پز شده نیز استفاده کنید و حداقل ۳ روز تا یک هفته مصرف شلغم را ادامه دهید تا مشکل رفع شود.