

۱۰  
آنتی بیوتیک  
نخورید

بیماری‌های ویروسی تنفسی داروی مشخصی ندارند و پزشک بر اساس وضعیت بیمار آن تجویز می‌کند. بهتر است بدانید که آنتی بیوتیک‌ها روی عفونت‌های ویروسی هیچ تأثیری ندارند و هیچ کار درمانی روی ویروس‌ها انجام نمی‌دهند. بنابراین برای درمان عفونت‌های ویروسی مثل آنفلوآنزا یا سرماخوردگی‌ها نیازی به مصرف آنها نیست.



۱۱  
تهویه هوا  
هم مهم  
است

زمانی که میزان رطوبت هوا بالاست، عوامل بیماری‌زا به سرعت رشد می‌کنند و تکثیر و محیط مستعد انتشار انواع بیماری‌ها می‌شود. این مسئله در فصول سرد سال که امکان تهویه طبیعی وجود ندارد و بیماری‌های ویروسی نظیر آنفلوآنزا گسترش پیدا می‌کنند، بیشتر خود را نشان می‌دهد. از تهویه محل اقامت خود غافل نشوید.



## هلمشهری تندرسی

ویژه نامه تندرسی + ۱ بهمن ۱۴۰۳ + شماره ۳۰ + دوره جدید

# پرهیزهای سنتی علیه ویروس

## علائم بیماری‌های ویروسی - تنفسی را با توصیه‌های طب ایرانی کاهش دهید

**پروانه بندی**  
روزنامه نگار

هرسال در فصل سرما روند ابتلا به بیماری‌های ویروسی و تنفسی افزایش پیدا می‌کند و به دلیل مسری بودنشان، افراد زیادی، از کودکان تا سالمندان درگیر آن می‌شوند. پزشکان تأکید می‌کنند که درمان عفونت‌های ویروسی تنها با استراحت، مصرف زیاد مایعات و غذاهای سبک امکان پذیر است و آنتی بیوتیک‌ها هم هیچ تأثیری در درمان آنها ندارند. دکتر علی مظفر پور، پزشک عمومی و متخصص طب ایرانی در گفت‌وگو با هلمشهری تندرسی، توصیه‌های جالبی در باره کاهش علائم عفونت‌های تنفسی مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارد که آنها را در ادامه می‌خوانید.



- بهتر است در زمان سرماخوردگی از خوردن گوشت قرمز، گوشت‌های غلیظ و دیر هضم مثل گوشت گاو و گوساله، غذاهای غلیظ مثل الویه و ماکارونی، غذاهای خیلی شور، غذاهای خیلی تند، غذاهای خیلی ترش، غذاهای چرب و غذاهای سرخ‌کردنی پرهیز شود.
- در صورت ابتلا به سرماخوردگی و سایر عفونت‌های ویروسی از پر خوری پرهیز کنید.
- اگر دچار عفونت‌های ویروسی شده‌اید و تب دارید، توصیه این است که حمام نروید و ورزش شدید نکنید اما بی تحرک هم نباشید.
- اگر سرفه‌ها پتان خشک است، مصرف خیسانده یا دم کرده پنیرک و خمتی برای کاهش این علامت بسیار مؤثر است.
- به هیچ وجه اجازه ندهید که در معرض باد سرد قرار بگیرید. ۴ نقطه در هوای سرد باید پوشانده شوند؛ سر (پیشانی)، پاها، حلق و کمر. از نظر طب سنتی گرم نگه داشتن این ۴ ناحیه در محافظت از بدن در برابر سرما خیلی مؤثر است.
- چکاندن روغن بنفشه و روغن کدو در بینی به کاهش التهاب و ترشحات کمک چشمگیری می‌کند. مالیدن این روغن‌ها به قفسه سینه و گلو هم در کاهش این علائم بسیار مؤثر است. در کل روغن مالی در طب سنتی بسیار سفارش شده و در تسکین علائم بیماری‌های ویروسی هم خیلی کمک کننده است.
- مصرف شربت‌هایی مثل شربت گلاب، شربت بنفشه یا شربت نیلوفر که در بازار هم موجودند، برای کاهش علائم خیلی

**شلغم پخته شده**  
**برای تسکین**  
**بیماری‌های**  
**ویروسی بسیار**  
**مناسب است.**



نکته +

### مصرف آنتی بیوتیک ممنوع

یکی از نکات مهم درباره بیماری‌های ویروسی نیاز داشتن به مصرف آنتی بیوتیک است؛ نکته‌ای که دکتر علی مظفر پور، متخصص طب ایرانی هم به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «این بیماری‌ها با رعایت چند اصل درمان می‌شوند؛ استراحت، نوشیدن مایعات فراوان و تا حد امکان مصرف غذاهای زودهضم. اگر بیماری هم خیلی شدید و علائمی مثل تنگی نفس و تب ایجاد شود، مصرف آنتی بیوتیک باید با تجویز پزشک صورت بگیرد.»

### خاصیت کباب پیاز

کباب پیاز، یک ترکیب بسیار مؤثر برای بهبود بیماری‌های ویروسی است. یک پیاز کامل را در فویل بپیچید، داخل فر بگذارید تا کباب شود و بعد میل کنید. به جای فویل، می‌توان یک خمیر نان را دور پیاز گذاشت و بعد آن را داخل فر کباب کرد. از سرخ کردن این ترکیب پرهیز کنید. چون مصرف غذاهای سرخ‌کردنی در این دوره ممنوع است. راه دیگر این است که پیاز را به جای کباب کردن، در شیر بپزید.

### ماساژ درمانی کنید

ماساژ نواحی انتهایی بدن مثل دست‌ها و پاها با روغن بابونه یا روغن سیاهدانه یا روغن زیتون خیلی در تسکین بیماری مؤثر است. حتی اگر در خانه این روغن‌ها را ندارید، با دست ماساژ دهید. نحوه ماساژ دادن هم این است که از آرنج به سمت پایین و زانو به سمت پایین را ماساژ دهید. از نگاه طب سنتی، موقع سرماخوردگی، یک ماده‌ای در دستگاه تنفسی اضافه می‌شود و ما برای اینکه آن ماده از سمت دستگاه تنفسی به سمت دیگری بکشانیم، روی جاهای دور کار می‌کنیم. مثلاً انتهایی دست‌ها و پاها را ماساژ می‌دهیم تا آن ماده از سمت ریه به جاهای دیگر - انتهایی بدن - برود و التهاب‌ها کم شود.

### ماء الشعیر طی بنوشید

یک پیاله جو را با ۱۴ پیاله آب بجوشانید تا جو اصطلاحاً باز شود. بعد آن را در همان حالت داغی صاف کنید. سپس آب صاف شده را در یک پارچ شیشه‌ای بریزید و در یخچال بگذارید تا ته نشین شود. ته نشین این ماء الشعیر و همچنین جوی که بالای پارچ است را می‌توان در سوپ ریخت و استفاده کرد. آن آب صورتی کمرنگ هم همان ماء الشعیر است که اگر آبریزش بینی سوزاننده یا آلرژیک دارید، به بهبود شما در این وضعیت خیلی کمک می‌کند.