



تاریخ
۲۶
مهر
۱۳۹۷
پنج‌شنبه

سخن بزرگان

به یاد داشته باشید انسان‌های خوشبخت کسانی نیستند که بیشتر به دست آورده‌اند، بلکه آن‌هایی هستند که بیشتر به دیگران بخشیده‌اند.

ا.ج.جکسون براون

۳۷ درمان خانگی گلودرد که معجزه می‌کنند

مقاله به شما توصیه می‌کنیم.

۱.۶.دهان‌شویه
با غرغره کردن دهان‌شویه‌های موجود در بازار نیز می‌توانید عفونت گلویتان را بهبود بخشید. بنابراین توصیه می‌شود از این درمان خانگی برای گلودرد نیز استفاده کنید.

۱.۷. شنبلیله
خاصیت نرم‌کنندگی مخاط موجود در شنبلیله می‌تواند باعث کاهش التهاب گلو شود و به سرعت احساس بهبودی را در شما به وجود آورد.
درون ظرفی ۶ فنجان آب بریزید. دو قاشق غذاخوری تخم شنبلیله به آن اضافه کنید و آن را به مدت نیم ساعت بجوشانید. سپس اجازه دهید کاملاً خنک شود و آنگاه محلول را از صافی رد کنید. درنهایت از این محلول برای غرغره استفاده کنید. این درمان خانگی برای گلودرد را روزی ۳ تا ۴ مرتبه تکرار نمایید.

۱.۸. مرطوب‌کننده هوا

با استفاده از بخور یا دستگاه‌های مرطوب‌کننده هوا رطوبت فضای اتاقتان را افزایش دهید؛ زیرا خشکی هوا باعث وخیم‌تر شدن ناراحتی‌های گلو می‌شود. همچنین می‌توانید برای چند دقیقه در حمام مملو از بخار تنفس کنید تا گلودردتان کمی تسکین یابد.

۱.۹. ریشه گل ختمی

دم‌نوش ریشه‌ی گل ختمی یکی از بهترین درمان‌های خانگی و گیاهی برای درمان سرفه یا سرماخوردگی‌های معمولی به شمار می‌رود. مطالعات اخیر در مورد کاربردهای دارویی گل ختمی ثابت کرده‌اند این داروی گیاهی می‌تواند در درمان گلودرد مؤثر باشد. استفاده از این گیاه دارویی می‌تواند باعث تسکین درد و التهاب غشا مخاط گلو شود. این ریشه گیاه شفابخش حاوی ماده مخاط‌مانندی است که سطح دیواره گلو را می‌پوشاند و باعث تسکین درد می‌شود. اگر از طعم این محلول خوشتان نمی‌آید، می‌توانید مقداری گل ختمی را بنوشید. برای تهیه این دم‌نوش کافی است ۱ قاشق غذاخوری ریشه خشک گل ختمی را در یک فنجان آب جوش بریزید. بعد از چند دقیقه آن را از صافی عبور دهید. سپس مقداری عسل به آن اضافه کنید و این دم‌نوش پرخاصیت را روزی سه مرتبه نوش جان نمایید.

۲.۰.دم‌نوش برگ تمشک قرمز

۲ قاشق چای‌خوری برگ خشک شدهی تمشک قرمز را به یک فنجان آب جوش اضافه کنید. اجازه دهید برگ‌ها ۸ تا ۱۰ دقیقه در آب جوش دم بکشند. این دم‌نوش را از صافی رد کنید و اجازه دهید کمی خنک شود. برای خلاصی از درد و ناراحتی گلویتان این دم‌نوش را غرغره کنید. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در تمشک قرمز برای درمان گلودرد و سرماخوردگی‌های معمولی بسیار مؤثر هستند.

۲.۱. نارون قرمز

ماده ژله‌مانندی به نام لیازب یا موسیلاژ در درخت نارون قرمز می‌تواند پوشش محافظت‌کننده‌ای را در دیواره گلو ایجاد کند که از حساسیت و التهاب آن می‌کاهد. ماده

موجود در درخت نارون قرمز از ترکیبات اصلی در بسیاری از آبنبات‌های سرماخوردگی موجود در داروخانه‌ها

به‌حساب می‌آید. این ماده دارای اثر ضد درد نیز هست.

با استفاده از پوست این درخت می‌توانید دم‌نوشی تهیه کنید که برای تسکین گلودردتان بسیار مفید است. ۲ قاشق غذاخوری پوست داخلی درخت نارون قرمز را به ظرفی حاوی ۲ فنجان آب جوش اضافه نمایید. اجازه دهید ۳ تا ۵ دقیقه دم بکشند. سپس آن را از صافی عبور دهید؛ دم‌نوشتان آماده است. بهتر است این دم‌نوش را پیش از خنک شدن میل بفرمایید. این درمان خانگی برای گلودرد را روزی سه مرتبه تکرار کنید.

۲.۲. مریم‌گلی

استفاده از مریم‌گلی به‌عنوان درمان خانگی و سنتی برای التهاب گلو به شمار می‌رود. نتایج یک آزمایش چشمی و تصادفی ثابت کرد اسپری مریم‌گلی در درمان گلودرد حاد مؤثر است. برای درمان التهاب گلو می‌توان مریم‌گلی را مستقیماً روی پوست گلو مالید. هم‌چنین برای تسکین ناراحتی گلو می‌توانید دم‌نوش مریم‌گلی بنوشید یا محلول حاوی آن را غرغره کنید. برای آماده کردن دم‌نوش مریم‌گلی کافی است ۱ قاشق چای‌خوری برگ مریم‌گلی را به مدت حداقل ده دقیقه در یک فنجان آب جوش بریزید تا دم بکشند. سپس آن را از صافی عبور دهید و یک قاشق چای‌خوری عسل و یک قاشق چای‌خوری سرکه سیب به آن اضافه کنید. این دم‌نوش را روزی ۴ مرتبه غرغره نمایید. این درمان خانگی برای گلودرد بسیار مؤثر است.

۲.۳. چای (دم‌نوش) بابونه

بابونه داروی گیاهی شگفت‌انگیز و درمان خانگی مؤثری برای گلودرد به شمار می‌رود. بابونه مانند یک داروی مسکن عمل می‌کند و التهاب گلو را تسکین می‌دهد. فقط کافی است یک عدد چای کیسه‌ای بابونه را در یک فنجان آب جوش بیندازید. اجازه دهید کیسه حاوی بابونه ۸ تا ۱۰ دقیقه در آب جوش دم بکشند. سپس در صورت تمایل می‌توانید مقداری آب‌لیمو و عسل به آن بیفزایید. این دم‌نوش را روزی ۲ تا ۳ مرتبه نوش جان کنید و از فواید این درمان خانگی برای گلودرد بهره‌مند شوید.

روش دیگر این که، مقداری برگ بابونه را در آب جوش بریزید و به آن بخور بدهید. این کار نیز به تسکین گلودرد کمک

صفحه
۵
شماره
۲۳۶۰
سال
یست و چهارم



کنید. این دمنوش را روزی ۲ تا ۳ مرتبه بنوشید.

روش دیگر این‌که، پارچه‌ای آغشته به جوشانده مرزنگوش را دور گردنتان ببیچید؛ این نیز یکی دیگر از درمان‌های خانگی برای تسکین گلودرد به‌حساب می‌آید.

۳.۲. ریحان

ریحان نیز یکی دیگر از گیاهان دارویی است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدویروسی دارد. غرغره کردن دم‌نوش تهیه شده از برگ‌های ریحان درمان خانگی مؤثری برای تسکین گلودرد به شمار می‌رود. طبق نتایج بسیاری از پژوهش‌های علمی، ریحان فواید زیادی برای سلامتی انسان به همراه دارد.

۳.۳. عنبر سائل

برای رهایی از شر گلودرد می‌توانید دم‌نوش تهیه شده از برگ‌ها و پوست درخت عنبر سائل را به‌عنوان یکی از درمان‌های خانگی برای گلودرد غرغره نمایید. این گیاه دارویی به شکلی گسترده در جنوب ایالات‌متحده و نواحی گرمسیری آمریکا پرورش می‌یابد. این درخت خواص درمانی فراوانی ازجمله درمان مالاریا، بازاریابی بعد از زایمان و بیماری‌های پوستی دارد.

۳.۴. استراحت کنید و مایعات بنوشید

این مورد کاملاً بدیهی است، ولی لازم است بارها و بارها ذکر شود، بنابراین هیچ‌وقت نباید آن را فراموش کنید. استراحت کردن و نوشیدن مایعات را باید به همراه دیگر درمان‌های خانگی برای گلودرد انجام دهید؛ زیرا این مورد می‌تواند تأثیر راه‌های درمانی دیگر را بیش‌تر کند. پس حتماً به‌اندازه کافی استراحت کنید و تا آنجا که می‌توانید مایعات بنوشید.

فقط کافی است جایی راحت و آرام داشته باشید و مایعاتی سالم نظیر آب، آب‌پرتقال، باز هم آب، دم‌نوش‌های گیاهی و باز هم آب بنوشید (از نوشیدن مشروبات الکلی و کافئین‌دار خودداری کنید).

هنگام استراحت می‌توانید به مطالعه کتاب یا تماشای فیلم موردعلاقه‌تان مشغول شوید. پس چای آرامی برای خود انتخاب کنید، استراحت کنید و تا آنجا که می‌توانید آب بنوشید.

۳.۵. از عوامل تحریک‌کننده دوری کنید

این مورد هم کاملاً بدیهی و مشخص است؛ دوری از مواد و عوامل تحریک‌کننده؛ ولی متأسفانه تحمل بسیاری از آدما‌ها نسبت به درد کمی زیاد است و علی‌رغم این‌که در حال مبارزه علیه بیماری‌شان هستند، به دنبال کار، تمرین فوتبال، کلاس درس و هر چیز دیگری نیز هستند تا جریان همیشگی زندگی‌شان را حفظ کنند.

اگر واقعاً مجبور به بیرون رفتن هستید، آگاهانه نهایت تلاشتان را به خرج دهید از عطرها، گردوغبار و دود در امان بمانید. ورود چنین عوامل و موادی از راه تنفس به بدن بافت‌های نرم پشت گلویتان را که با التهاب و عفونت دست‌وپنجه نرم می‌کنند، بیش‌ازپیش تحریک می‌کند. آبنبات‌های بدون قند می‌توانند محیط دهان و گلویتان را مرطوب نگه دارند، ولی اکیداً باید از مصرف بیش‌ازاندازه آبنبات‌های شیرین خودداری کنید. کافئین و الکل نیز توانایی بدن را در مبارزه علیه عفونت کاهش می‌دهند و زمان بیماری‌تان را بیش‌تر می‌کنند؛ ازاین‌رو، باید از مصرف آن‌ها چشم‌پوشی کنید. حتی‌الامکان به‌خوبی استراحت کنید و دائماً مواظب خودتان باشید.

۳.۶. شیر هم مفید است و هم مضر

به نظر می‌رسد شیر گرم نوشیدنی بسیار خوبی برای تسکین گلودرد باشد. شیر گلو را آرام می‌کند، گلو را تحریک نمی‌کند و باعث آرامش و تأمین مایعات موردنیاز بدن می‌شود. ولی مصرف شیر برای همه انواع گلودرد مناسب نیست. اگر دچار گرفتگی و تجمع مخاط شده باشید، توصیه می‌شود از مصرف شیر خودداری کنید. زیرا شیر دیواره گلویتان را می‌پوشاند؛ دیواره‌ای که به سبب بیماری ملو از مخاط است. هم‌چنین مصرف شیر باعث افزایش تولید مخاط نیز می‌شود. ولی باز از سویی دیگر، اگر گلویتان بسیار خشک است یا به‌تازگی احساس گلودرد می‌کنید، مصرف مقداری شیر و عسل می‌تواند باعث تسکین دردتان شود.

۳.۷. غذاها و نوشیدنی‌ها را با دمای مناسب مصرف کنید

شاید یک لیوان آب یخ بسیار دلچسب و مفرح باشد، ولی در حقیقت می‌تواند وضعیت گلویتان را وخیم‌تر کند. به

همین صورت، مصرف چای و سوپ‌های داغ نیز باعث می‌شود از آن‌طرف بام بیفتید. مایعات بسیار داغ باعث سوزش بافت گلویتان می‌شوند و درد بیش‌تری ایجاد می‌کنند. بهتر است اجازه دهید خوراکی‌ها به دمای اتاق برسند؛ یا به‌جای غذاهای یخ، غذای خنک میل کنید و به‌جای نوشیدنی داغ، نوشیدنی گرم بنوشید و به این صورت از وخیم شدن وضعیت گلویتان جلوگیری کنید.

گلودرد ناراحتی‌ای است که ربطی به فصل و گرما و سرما ندارد. خیلی از مواقع شما نمی‌دانید چرا گلویتان متورم و دردناک است و این موضوع اذیت‌تان می‌کند. در این مواقع به دنبال بهترین و سریع‌ترین درمان گلودرد هستید. در این مقاله با ما همراه باشید تا ۳۷ درمان خانگی گلودرد که واقعاً معجزه می‌کنند را بشناسید.

آیا هنگام بلعیدن غذا با سختی مواجه هستید، و در گلویتان احساس ناراحتی و درد دارید؟ التهاب در ناحیه حلق که به دلایلی مختلف ازجمله عفونت ویروسی (آنفولانزا یا سرماخوردگی)، عفونت‌های باکتریایی یا قارچی، سیگار کشیدن، آلودگی هوا، تنفس دهانی، سرفه، بازگشت اسید از معده، واکنش‌های آلرژیک (حساسیت) و دادوفریاد شدید به وجود می‌آیند، ممکن است به گلودرد منجر شود. گلودرد معمولاً با تورم غدد گردن، نشانه‌های معمول سرماخوردگی، سردرد، تب و درد همراه است. حال، چگونه می‌توان از شر گلودرد خلاص شد؟ پیش از مراجعه سراسیمه به پزشک بهتر است برخی از درمان‌های خانگی را امتحان کنید تا بتوانید بر این درد و ناراحتی غلبه نمایید. درمان‌های خانگی زیر نه تنها به‌راحتی در دسترس هستند، بلکه دستورالعمل‌های بسیار آسانی نیز دارند.

۱. سیر

خواص ضد عفونی و ضد باکتری و دیگر خواص درمانی موجود در سیر کمک می‌کنند تا گلودرد را از خود دور کنید.

برگ‌های تازه سیر را خرد کنید. آن‌ها را وارد دهانتان کنید؛ هزارگاهی آن‌ها را بجوید و نفس عمیق بکشید تا آلکسین موجود در آن آزاد شود؛ آلکسین ماده شیمیایی است که به دلیل خواص ضد باکتریایی‌اش می‌تواند باکتری‌های عامل گلودرد را از بین ببرد. الف. راه دیگر این‌که، چند قطره روغن سیر را در یک‌چهارم فنجان آب بریزید. روزی یک‌بار این محلول را غرغره کنید. ب. هم‌چنین می‌توانید سیر را به‌صورت خام بجورید یا آن را به غذا اضافه کنید.

پ. به‌علاوه، اگر به طعم سیر خام علاقه ندارید، می‌توانید از قرص‌های سیر نیز استفاده نمایید.

۲. جوش شیرین

جوش‌شیرین به خاطر خواص ضد باکتریایی‌اش به‌عنوان یکی از بهترین درمان‌های گلودرد به شمار می‌رود. یک فنجان آب را با شعله کم حرارت دهید. نصف قاشق چای‌خوری جوش‌شیرین و یک قاشق چای‌خوری نمک به آن اضافه نمایید. آن‌ها را خوب به هم بزنید. این محلول را روزی سه مرتبه غرغره کنید.

۳: آب‌نمک

نمک با جذب آب از مخاط گلو و کاهش خلط به سرعت می‌تواند باعث تسکین گلودرد شود. یک قاشق چای‌خوری نمک به یک فنجان آب گرم اضافه کنید. آن را خوب به هم بزنید. این محلول را غرغره نمایید. برای این‌که به نتیجه دلخواه برسید، بهتر است این کار را چندین بار در طول روز تکرار کنید.

۴. لیمو

لیمو مخاط اضافه را از بین می‌برد، و از این طریق باعث درمان گلودرد می‌شود. آب نصف یک لیمو را بگیریز. آب‌لیمو را به همراه یک قاشق چای‌خوری عسل به آب گرم بیفزایید. همه این مواد را به‌خوبی با هم مخلوط کنید و به‌آرامی نوش جان نمایید.

الف. یا این‌که، آب‌لیمو را به‌اندازه مساوی با آب گرم رقیق کنید. این محلول را غرغره نمایید.

ب. لیمو را از وسط نصف کنید و روی یکی از آن دو، مقداری نمک و فلفل پاشید؛ اکنون لیمو را لیس بزنید و آن آن را به‌آرامی بمکید.

۵: دارچین

دارچین دارای خواص قدرتمند آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است؛ این خواص، دارچین را به یکی از درمان‌های خانگی بسیار مؤثر برای گلودرد تبدیل کرده است. یک قاشق چای‌خوری پودر فلفل سیاه و یک قاشق چای‌خوری پودر دارچین را با یک لیوان آب گرم مخلوط نمایید. هم‌چنین می‌توانید مقداری هل نیز به این محلول بیفزایید. این محلول را از صافی رد کنید. مایع حاصل را روزی دو تا سه مرتبه غرغره نمایید. هم‌چنین، می‌توانید یک قاشق چای‌خوری عسل خالص و چند قطره روغن دارچین را با یکدیگر مخلوط‌کنید. مخلوط عسل و دارچین را روزی دومرتبه نوش جان کنید تا التهاب و درد ناشی از گلودرد در شما برطرف شود.

۶. انار

انار به‌عنوان مکمل خوراکی در درمان خانگی بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات سلامتی، ازجمله گلودرد به کار می‌رود. برای تسکین مشکلات مربوط به گلو می‌توانید از انار، محلولی تهیه و آن را غرغره کنید. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انار التهاب ناشی از گلودرد را کاهش می‌دهند؛ ازاین‌رو، انار می‌تواند گلودردتان را تسکین دهد. پوست انار را در ظرفی حاوی ۳ یا ۴ لیوان آب بریزید و به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس این محلول را از صافی رد کنید. محلول حاصل را می‌توانید به دو طریق استفاده نمایید؛ آن را به‌صورت دم‌نوش مصرف کنید یا آن را غرغره نمایید. هم‌چنین، روزانه سه مرتبه نوشیدن آب انار می‌تواند در برطرف کردن گلودرد به شما کمک کند.

۷: سرکه سیب

سرکه سیب دارای خواص ضد باکتری است که می‌تواند به درمان شماری از بیماری‌ها ازجمله گلودرد کمک نماید. یک قاشق غذاخوری سرکه سیب و یک قاشق چای‌خوری نمک را با یک فنجان آب گرم به‌خوبی مخلوط کنید. این محلول را روزی ۳ تا ۴ مرتبه غرغره کنید. روش دیگر این‌که، یک قاشق چای‌خوری عسل، یک قاشق چای‌خوری