کد خبر: ۴۱۷۹۱۰
چهارشنبه ۲۵ آبان ۱۴۰۱ ۱۲:۵۷

۱۲ درمان خانگی سرفه خشک که همه باید بدانند!

برخی از افراد به خاطر عوارض ناشی از داروهای شیمیایی مثل حالت تهوع، خواب‌آلودگی، استفراغ و یبوست تمایلی به مصرف این داروها ندارند و درمان خانگی سرفه خشک را ترجیح می‌دهند.

به گزارش سایت خبری پرسون، سرفه خشک که به خاطر عفونت‌های ویروسی مثل سرماخوردگی ایجاد می‌شود معمولا طی یک تا دو هفته خودبه‌خود یا با مصرف داروهای سرماخوردگی و درمان خانگی گلودرد و سرفه برطرف می‌شود. پرسون در ادامه برخی از روش‌های متداول درمان خانگی سرفه خشک را با بررسی می‌کند.

بهترین روش‌های درمان خانگی سرفه خشک چیست؟

در ادامه مطلب با ۱۲ دمنوش و خوراکی که در درمان سرفه خشک معجزه می‌کنند آشنا می‌شوید.

دمنوش آویشن یکی از درمان‌های خانگی سرفه خشک

خاصیت ضدمیکروبی آویشن با شل کردن عضلات سیستم تنفسی باعث باز شدن مجرای هوا می‌شود، این یعنی گرفتگی برطرف شده و میزان سرفه خشک کمتر می‌شود.

طرز تهیه دمنوش گیاهی آویشن هم ساده است. فقط کافی است یک مشت آویشن تازه یا دو قاشق چای‌خوری آویشن خشک را در دو لیوان آب جوش بریزید و اجازه بدهید که دم بکشد. سپس بعد از صاف کردن ترکیب می‌توانید همراه عسل یا لیمو میل کنید.

دمنوش زنجبیل و نعناع

زنجبیل یکی از گیاهان دارویی است که برای درمان خانگی سرفه خشک و سرفه خلط‌دار توصیه می‌شود. زنجبیل مجاری تنفسی را نرم کرده و باعث می‌شود که مخاط راحت‌تر از ریه خارج شود.

سه قاشق غذاخوری زنجبیل خردشده همراه با یک قاشق غذاخوری نعناع خشک را با چهار لیوان آب ترکیب کرده و اجازه بدهید که بجوشد. پس از اینکه حجم مایه نصف شد، حرارت را خاموش کنید و پس از سرد شدن آن را صاف کرده و با یک فنجان عسل ترکیب کنید.

درمان سرفه خشک با لیمو

لیمو یار غار سرماخوردگی و آنفولانزا برای درمان سرفه خشک کرونا و سرفه خشک در کودکان و بزرگسالان نیز به کار می‌رود.

دو قاشق سوپ‌خوری آب لیمو تازه را با یک قاشق سوپ‌خوری عسل و کمی آب ولرم مخلوط کنید و به‌صورت گرم چند بار در طول روز مصرف کنید. اضافه کردن فلفل سیاه به این ترکیب یکی دیگر از روش‌های درمان خانگی سرفه خشک است.

دمنوش کتان

دانه کتان یکی از گیاهان دارویی کاربردی است که برای درمان خانگی سرفه خشک توصیه می‌شود.

۲ قاشق پودر دانه کتان را با یک لیوان آب بجوشانید تا به غلظت برسد. سپس از روی حرارت بردارید و پس از صاف کردن با آب لیمو و عسل میل کنید.

دمنوش بادیان رومی

یکی دیگر از گیاهان دارویی مفید برای درمان خانگی سرفه خشک، بادیان رومی است که مخاط را شل کرده و مجرای تنفسی را باز می‌کند.

یک لیوان آب جوش را با ۳ قاشق چای‌خوری گیاه بادیان رومی تازه خرده شده ترکیب کنید و ده دقیقه تا یک ربع زمان بدهید که دم بکشد. حالا دمنوش ضدسرفه‌تان آماده است.

دمنوش ریشه گل ختمی

برای تهیه این دمنوش فقط کافی است که کمی برگ خشک گل ختمی را با یک لیوان آب جوش مخلوط کنید و ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زمان بدهید که دم بکشد. سپس محلول را صاف کرده و سه وعده در طول روز میل کنید. این دمنوش برای تسکین التهاب گلو و درمان خانگی سرفه خشک عالی است.

دمنوش ریحان معجزه درمان خانگی سرفه خشک

تاثیر دمنوش گیاهی ریحان برای سرماخوردگی و سرفه مثل آب روی آتش است. مقداری ریحان خشک را با آب جوش ترکیب کنید و رویش را بپوشانید تا دم بکشد. پس از صاف کردن، آن را همراه عسل سه بار در روز میل نمایید.

دمنوش گل پنیرک

یکی از دمنوش‌های مفید برای درمان بیماری‌های تنفسی، دمنوش گل پنیرک است که التهاب مخاطی سیستم تنفسی و مشکلات تنفسی را کاهش می‌دهد.

دمنوش به‌دانه

اگر از سرفه خشک یا سرفه خلط‌دار رنج می‌برید، سرماخورده‌اید، سرفه شدید دارید و نفستان راحت بالا نمی‌آید، بهترین گزینه برای شما دمنوش به‌دانه است که باعث تسکین سرفه خش شده و مجاری تنفسی را نرم می‌کند.

دمنوش چهارتخمه

دمنوشی متشکل از بارهنگ، ریحان، به‌دانه و قدومه که برای رفع گرفتگی صدا و سرفه خشک عالی است.

آب آناناس برای سرفه خشک

وجود آنزیم بروملین در آناناس باعث می‌شود که این میوه پرخاصیت ۵ برابر بیشتر از شربت سرفه روی بهبود و درمان سرفه خشک تاثیر دارد. این آنزیم، خلط‌آور است و سرماخوردگی، آلرژی تنفسی، بیماری‌های ریوی، سرفه خشک حساسیتی و سرفه خشک را بهبود می‌بخشد.

آب هویج سلطان درمان خانگی سرفه

وجود انواع ویتامین و مواد مغذی در هویج باعث شده که این خوراکی به عنوان آنتی‌اکسیدان قوی عمل کند و سرفه خشک و خس‌خس را کم می‌کند. آب سه تا چهار هویج را بگیرید، کمی آب و عسل هم به آن اضافه کنید و در طول روز ۳ تا ۴ بار بنوشید.

برخی دیگر از مواد غذایی مفید برای درمان سرفه خشک

دمنوش پونه کوهی با چند حبه سیر
ترکیب آب پیاز و عسل
پوره سیب قرمز
چای سبز
چای ریشه شیرین بیان
درمان سرفه خشک با عسل