

تسکین طبیعی سرفه؛ روش‌های ساده و فوری برای شروع در خانه

آیا به دنبال تسکین سرفه بدون آتکابه داروهای شیمیایی هستید؟ از بخار آب داغ و غرغره آب نمک گرفته تا خواص شگفت انگیز گیاهانی چون زنجبیل و آویشن، اقدامات اولیه خانگی برای کنترل سرفه گنجینه‌ای از راهکارهای قدیمی و در دسترس هستند که سابقه طولانی در تسکین علائم دارند. اگرچه بسیاری از این روش ها فاقد شواهد علمی قاطع هستند، اما امتحان کردن آن ها برای کاهش ناراحتی و تسکین سرفه های کوتاه مدت (ناشی از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا) زیادی ندارد.

اما یک نکته حیاتی وجود دارد: اگر سرفه شما به سرفه مزمن تبدیل شده و هشت هفته یا بیشتر ادامه یابد – که می تواند نشانه ای جدی از آسم، بیماری مزمن انسدادی ریه یا رفلاکس اسید باشد – باید به شکل جدی فکر تشخیص و درمان باشید. خوددرمانی بدون ارزیابی پزشکی می تواند وضعیت شما را بدتر کند. تسکین علائم موقتی هرگز نباید جایگزین تشخیص و درمان دلیل اصلی بیماری توسط پزشک شود.

این راهنما، شما را با موثرترین و ایمن ترین روش های خانگی برای مقابله با سرفه آشنا می کند، در حالی که اهمیت توجه به هشدارهای بدن را یادآوری می کند.

عسل

عسل نه تنها یک افزودنی خوشمزه به نوشیدنی ها و دسرهاست، بلکه یک داروی قدیمی برای گلودرد نیز محسوب می شود. غلظت بالای آن گلو را می پوشاند و به تسکین آن کمک می کند. این دلیل اصلی مفید بودن عسل برای افراد مبتلا به سرفه است. بنابر یک مطالعه، عسل می تواند سرفه های شبانه را موثرتر از دارونما تسکین دهد.

افزودن ۲ قاشق چایخوری عسل و کمی آب لیمو ترش را به آب گرم یا چای گیاهی امتحان کنید. همچنین می توانید فقط یک قاشق عسل به تنهایی میل کنید.

توجه: کودکان کمتر از یک سال هرگز نباید عسل مصرف کنند زیرا خطر ابتلا به بوتولیسم وجود دارد.

ریشه ختمی

ریشه ختم هزاران سال است که برای درمان سرفه و گلودرد استفاده می شود. این ماده گی تسکین دهنده است، به این معنی که یک لایه

تسکین طبیعی سرفه؛

روش‌های ساده و فوری برای شروع در خانه

محافظ نازک روی غشاهای مخاطی تشکیل می دهد و به تسکین التهاب و تحریک کمک می کند.

مانند بسیاری از گیاهان تسکین دهنده، ریشه ختمی ممکن است به تسکین سرفه های خشک کمک کند. یک مطالعه نشان داد که قرص ها و شربت ریشه ختمی با موفقیت سرفه خشک را تسکین داده اند، معمولاً ظرف ۱۰ دقیقه.

گیاهان تسکین دهنده با تشکیل یک لایه ژل مانند روی غشاهای مخاطی، بافت های ملتهب را تسکین می دهند و آنها را از تحریک بیشتر محافظت می کنند. از دیگر گیاهان تسکین دهنده که به تسکین سرفه کمک می کنند می توان به ریشه شیرین بیان و نارون سرخ اشاره کرد.

بهترین روش آماده سازی ریشه ختمی استفاده از آب سرد است. به سادگی یک قاشق غذاخوری از ریشه خرد شده و خشک شده (نه پودر) را در دو فنجان آب سرد خیس کنید. بگذارید یک شب یا حداقل چهار ساعت در یخچال بماند. صاف کنید، سپس نوشیدنی خود را جرعه جرعه بنوشید.

زنجبیل

زنجبیل، یک ماده رایج در بیشتر آشپزخانه ها، دارای خواص ضدالتهابی و ضدسرفه است که به تسکین سرفه کمک می کند. این ادویه معطر مخاط را تجزیه می کرده و از ریه ها خارج می کند، در نتیجه سرفه را کاهش می دهد.

یک مطالعه نشان داد که زنجبیل خالص، هنگامی که در نوبلایزر قرار می گیرد، به شل شدن راه های هوایی و کاهش سرفه، به ویژه سرفه های خشک مرتبط با آسم، کمک می کند.

می توانید در خانه چای زنجبیل درست کنید: یک تکه زنجبیل را

پوست کنده و نازک برش دهید و به سه فنجان آب جوش اضافه کنید. حدود ۱۰ دقیقه بجوشانید، صاف کنید و با کمی عسل و یک برش لیمو بنوشید.

آویشن

مردم قرن ها از آویشن برای تسکین سرفه های خشک و تحریک کننده استفاده می کنند. برگ های این گیاه حاوی ترکیباتی آرام بخش

سرفه به نام فلاونوئیدها هستند که برای کاهش التهاب و شل کردن عضلات گلو درگیر در سرفه عمل می کنند.

گروه بهداشت و سلامت – پژوهش ها نشان می دهند استرس می تواند حس چشایی را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. این کشف نشان می دهد چرا پس از یک روز پر تنش، غذاها برایمان بی مزه به نظر می رسند، در حالی که همان غذا در شرایط آرام فوق العاده است.

آیا تا به حال حین پرسنزی در فضای مجازی غذا خورده و متوجه شده اید که مزه غذا را اصلاً نکر حسه دارید؟
پایس از یک جلسه کاری پر استرس احساس کرد باید غذای مجویتانی بی مزه است، اما همان غذا در یک عصر جمعه آرام، فوق العاده به نظر برسد؟
دانش گاتر و فیزیک نشان می دهد که طعم واقعی غذا تنها به مواد اولیه بستگی ندارد، بلکه در ذهن ما مشکل می گیرد. وقتی در هنگام غذا خوردن مشغول کار دیگری هستیم، چه تماشای فیلم باشد چه پاسخ دادن به پیام، ذهن ما وارد حالت خودکار می شود. در این حالت، ما به نشانه‌های ظریف سیری

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت - سرفه

مداوم می تواند آزاددهنده و نشانه ای از مشکلی عمیق تر باشد. اما در اغلب موارد، با راهکارهای ساده و طبیعی می توان آن را مدیریت کرد.

برخی تحقیقات نشان داده اند که استفاده از آویشن، به تنهایی یا در ترکیب با سایر گیاهان، سرفه را کاهش می دهد. به طور خاص، تعدادی از مطالعات نشان داده اند که ترکیب آویشن، گل پامچال و پیچک انگلیسی فراوانی و شلدت سرفه و همچنین سایر علائم برونشیت حاد را کاهش می دهد.

می توانید با دم کردن ۲ قاشق چایخوری برگ آویشن خرد شده در ۱ فنجان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه، یک چای آویشن تسکین دهنده درست کنید. این دمنوش را به همان صورت بنوشید یا به آن عسل اضافه کنید.

نعناع فلفلی

نعناع فلفلی حاوی متول است که می تواند گلوی شما را تسکین دهد، به تجزیه مخاط کمک کند و سرفه شما را در دفع خلط موثرتر سازد.

نعناع فلفلی اغلب به محصولات بدون نسخه تسکین سرماخوردگی مانند چای های گیاهی و قطره های سرفه نعناع فلفلی اضافه می شود. این محصولات ممکن است برای تسکین سرفه شما مفید واقع شوند، یا می توانند استنشاقی بخار آب جو شیده شده با مقدار کمی روغن نعناع فلفلی را امتحان کنید.

اگرچه برخی از درمان های طبیعی استفاده از پماد یا مالش مبتنی بر نعناع فلفلی را برای تسکین علائم سرماخوردگی توصیه می کنند، از نعناع فلفلی زیر بینی نوزادان و کودکان نوپا یا روی قسمه سینه آنها استفاده نکنید زیرا می تواند باعث اسپاسم و برنش شود.

زردچوبه

تعدادی از درمان های سرفه از زردچوبه، ادویه ای محبوب، استفاده می کنند. تصور می شود که کورکومین، ماده فعال موجود در زردچوبه، دارای خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی است.

بسیاری از اقدامات خانگی شامل جوشاندن پودر زردچوبه در آب و افزودن عسل و سایر ادویه ها مانند فلفل سیاه هستند؛ فلفل سیاه به جذب کورکومین توسط بدن کمک می کند. سایر درمان ها پیشنهاد می کنند که پودر را در یک لیوان شیر داغ مخلوط کنید یا آن را به محلول آب نمک برای غرغره اضافه کنید. با این حال، در مورد شیر احتیاط کنید، زیرا ممکن است خلط را افزایش دهد.

نارون سرخ

نارون سرخ سابقه ای طولانی به عنوان یک درمان گیاهی برای سرفه و گلودرد دارد. این ماده به صورت کپسول و قرص یا به شکل چای فروخته می شود. همچنین می تواند آب نبات های سرفه حاوی

توجه نمی کنیم و طعم واقعی غذا را بخوبی درک نمی کنیم. پژوهشی که در سال ۲۰۱۱ میلادی انجام شد، نشان داد افرادی که هنگام ناهار، بازی را بیانی انجام می دادند، نه تنها احساس سیری کمتری داشتند، بلکه بعداً بیشتر میان وعده مصرف کردند.

چگونه آرامش، طعم غذا را بهتر می کند؟

استرس و اضطراب می تواند حس چشایی ما را کمپرت کند. در یک آزمایش در سال ۲۰۲۱ میلادی، شرکت کنندگانی که فیلم ترسناک تماشا کرده بودند در مقایسه با آن هایی که فیلم کمدی یا مستند دیده بودند، آمیوه را کمتر شیرین ارزیابی کردند. برعکس، وقتی آرام و در جمع دوستان هستیم، مغز ما دوپامین و سروتوین ترشح می کند و غذا خوشمزه تر به نظر می رسد.

راه کار های ساده برای تجربه طعم بهتر

دختر جوان خودش را ربود تا از پدرش ۵هزار یورو باج بگیرد

گروه حوادث – تحقیقات پلیس آگاهی تهران پشت پرده گروگانگیری ۵هزار یورویی دختر تاجر تهрани را بر ملا کرد در حال حاضر مشخص شده است که دختری که مدعی ربوده شده، خودش کارگردان سناریوی میلیونی است.

ماجرا این پرونده چند روز پیش شروع شد و مردی تاجران به یکی از مراکز پلیس تهران مراجعه کرد و گفت: «دخترم سارا ربوده شده است. همین الان دامادم زنگ زد و گریه کنان گفت سسه نفر ماسک و چاقو دخترم را به زور سوار یک پیک ۲۰۶ نفرهای کردند و با خود بردند! چند دقیقه بعد هم ویدئوی وحشتناکی برایم فرستادند که در آن دخترم دست و پا بسته بود و یکی با چاقو او را از پشت سر تهدید می کرد و می گفت اگر تا ۲۴ ساعت آینده ۵هزار یورو به حساب مشخص شده نریزیم، باید منتظر جناز باش باشیم»

مرد تاجر همچنین گفت: «دوربین های کوچ ه هم هیچیز را گرفته است. بژوئی که پلاکش مخدوش بود، سسه نفر با هودی مشکی و ماسک پزشکی، یکهو ماشین دخترم را باز کردند، چاقو کشیدند و به زور دخترم



گروه حوادث – اعضای باندی که دست به سرت مسلحانه از خانه‌ها می زدند، دستگیر شدند و تحقیقات از آنها در جریان است. سردهست ۳۳ ساله این باند سرت را شغل ارثی خود می داند. در ادامه گفت و گو با او بخوانید:

چطور و از چه سنی سرت را شروع کردی؟

از دوران نوجوانی شروع کردم. **یعنی چندسالت بود؟** وقتی ۱۷ سالم بود. **چرا؟** چون سرت برایم مثل یک میراث خانوادگی شدم و دست به سرت زدم. **بعد چه شد؟** آن موقع با ذهنیت ساده و خام جوان بی‌پول، فکر می کردم این کار سریع ترین راه برای به دست آوردن پول راحتی است. **آیا تصور درست بود؟** نه. **از اولین تجربه بعد زدنانت بگو.** به خاطر همین جرم زدن رفتیم. وقتی آزاد شدم، نتوانستم خودم را کنترل کنم و دوباره بر گشتم در مسیر.

چرا؟ چون سرت برایم مثل یک میراث خانوادگی بود که از پدر و پدر بزرگم به ارث بردهام. **چطور؟** هر دو آنها هم مجرمان سابقه‌داری بودند که سال‌ها در گیر جرایم مشابه بودند. **آیا زنده هستید؟** نه، هر دو فوت کردند.

سارق حرفه‌ای؛ سرت، شغل ارثی من است

چکی فوت کردند؟ پدرم تون زدن به خاطر بیماری شدید فوت کرد. پدر بزرگم هم سش بالا رفته بود.

چه احساسی نسبت به این ارثیه خانوادگی داری؟ هیچ وقت نتوانستم با این میراث واقعا ارتباط برقرار کنم یا از آن لذت ببرم.

پس چه چیزی تو را به این مسیر کشاند؟

با وجود اینکه از بچگی دور و برم پر از داستان‌های می‌سید، بود، این کار مثل یک سنت خانوادگی به نظر می‌رسید، اما در عمق وجود همیشه از سرت بد می‌کردم.

می‌آمد و احساس می‌کردم این کار نه تنها زندگی‌ام را نابود می‌کند بلکه سبای سی سنگین روی همه چیز می‌اندازد، اما فشارهای مالی و عادت‌های قدیمی من را دعوت نگه می‌داشتند.

با وجود این احساس منفی، چه چیز باعث شد بارها به سرت برگردی و ترکش نکنی؟

وارد یک خانه می‌شدم و می‌توانستم در عرض چند دقیقه چند صد میلیون یا حتی چند میلیارد پول و طلا بردارم. همین ترک کردنش را واقعاً سخت می‌کرد.

آیا هیچ وقت شغل دیگری را امتحان کردی؟

من هیچ مهارت یا شغل دیگری بلد نیستم که بتوانم زندگی کنم و پول در بیاورم. همه چیزم حول خلاف می‌چرخید و هر بار آزادی هم دوباره شروع می‌کنم.

چطور خانه‌ها را انتخاب می‌کردید تا ریسک کمتری داشته باشید؟ معمولاً فقط خانه‌هایی را

انتخاب می‌کردیم که چراغ‌هایشان خاموش بود و نشان می‌داد ساکنین خواب هستند. همیشه نیم ساعت یا بیشتر جلوی در می‌نشینتم و زیر نظر می‌می‌گرفتم، اگر رفت و آمدی نمی‌دیدیم یا صدایی نمی‌شنیدیم، با اطمینان وارد می‌شدیم.

اما چند خانه را در حضور صاحبانشان سرت کردید. آره چند بار اشتباه کردیم و صاحب‌خانه بود.

وقتی با صاحبخانه روبرو شدید چه کردید؟

ناچار می‌شدیم اسلحه بکشیم تا کنترل اوضاع را به دست بگیریم و جلوی فریاد یا مقاومتشان را بگیریم.

در سبکی از این موارد که صاحب‌خانه حضور داشت، دقیقاً چه اتفاقی افتاد؟

فقط برای ترساندن مالباختنه‌ها از اسلحه استفاده می‌کردیم و هیچ وقت قصد شلیک واقعی نداشتیم. مثلاً در یکی از سرت‌ها با یک زوج سالخورده روبه‌رو شدیم که از خواب پریدند و وحشتزده شدند. اسلحه را مستقیم سمت‌شان گرفتیم، اما هدف فقط کنترل و سکوت بود. مجبور بودیم دست و پایشان را با طناب و کابل ببندیم. بعد مانند موارد

شنبه ۸ آذر ۱۴۰۴، ۸ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷، ۲۹ نوامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۳۸، صفحه ۹



اگرچه این درمان های طبیعی ممکن است تسکین فوری به شما بدهند، اما تنها راه برای درمان واقعی سرفه، حل کردن دلیل اصلی آن است. از آنجا که سرفه یک علامت از بیماری ها و شرایط مختلف است، اگر سرفه تان شما را نگران می کند، با پزشک خود تماس بگیرید.

مهم است که تفاوت انواع سرفه را تشخیص دهید:

سرفه های خلط آور (همراه با خلط): عسل، زنجبیل، مایعات گرم و مرطوب کننده‌ها بهترین گزینه‌های تسکین هستند.

سرفه های خشک (بدون خلط): غرغره آب نمک یا عسل و لیمو ترش می شود.

سرفه های مرتبط با آلرژی: شستشوی بینی و اجتناب از عوامل محرک بهترین کارایی را دارند.

سرفه های ناشی از ترشحات پشت حلق: از مواد محرک دوری کنید و سر را بالا نگه دارید.

اگر سرفه ادامه پیدا کرد، با یک پزشک مشورت کنید.

نکات کلیدی

عسل می تواند با پوشاندن گلو، آن را تسکین دهد و ممکن است در تسکین سرفه های شبانه موثر تر از دارو نما باشد.

ریشه ختمی یک لایه محافظ روی غشاهای مخاطی تشکیل می دهد و می تواند سرفه های خشک را تسکین دهد.

زنجبیل دارای خواص ضدالتهابی است که به کاهش سرفه، به ویژه سرفه های خشک مرتبط با آسم کمک می کند.

اطلاعات موجود در این مطلب تنها برای افزایش آگاهی ارائه شده اند و جایگزین مشاوره یا درمان پزشکی نیستند. حتماً قبل از هر گونه اقدامی با پزشک مشورت کنید، به ویژه اگر بیماری خاصی دارید یا دارو مصرف می کنید.

پیش از غذا مکث کنید: پس از یک روز پر تنش، پنج دقیقه به خود فرصت دهید. موسیقی ملایم ببخش کنید، چند نفس عمیق بکشید یا با کسی که به شما آرامش می دهد غذا بخورید؛ غذا را زیبا سرو کنید: شکل، اندازه و رنگ بشقاب بر درک طعم غذا تأثیر می گذارد. بشقاب مشکی، دسر را لوکس تر و هیجان انگیز تر نشان می دهد، در حالی که بشقاب سفید آن را ساده و خوشمزه تر جلوه می دهد؛

حواس خود را متمرکز کنید: هنگام غذا خوردن، به عطر، بافت و طعم هر لقمه توجه کنید. این کار مانند افزایش حساسیت جواهرات چشایی شما عمل می کند.

دفعه بعد که غذایی به نظر تان بی مزه آمد، به جای تغییر دستور پخت، به وضیعت ذهنی خود توجه کنید. با ایجاد فضایی آرام و متمرکز، می توانید حتی ساده ترین و عده‌ها را به تجربه‌ای لذت بخش تبدیل کنید.



من دست و پایم را با طناب بستم، یک کم آرایش کردم که چشم‌هایم قرمز بشود، شوهرم هم صدایش را با بار نامه تغییر صدا عوض و نقش آدم‌باز را بازی کرد. دوستش هم پشت درورین بود. قرار بود فقط ۵ هزار یورو بگیرم و بعد بگیرم اما همان شب بیمیان بزند. قرار بود برویم ترکیه و بعد فرانسه. اصلاً فکر نمی‌کردیم این قدر زود لو برویم.» داماد خانواده که او لش نقش شاهد و حشست‌زده را بازی کرده بود، وقتی با مدارک روبه‌رو شد، اعتراف کرد که از روز اول در جریان نقشه بود و حتی خودش آپارتمان را با اکد ملی یکی از دوستانش اجاره کرده بود که رزش نماند.

بنابر این گزارش تحقیقات در این باره همچنان ادامه دارد.



دیگر اموال قیمتی از دلار و پول نقد گرفته تا طلا و جواهرات باارزش را بر می‌داشتیم و فرامی‌کردیم، بدون اینکه آسیبی جدی بزنیم.

جالب‌ترین سرتی که انجام دادید را تعریف کن.

بزرگ‌ترین سرت‌مان بود، حدود ۵ میلیارد تومان، که البته عجیب‌ترین بود. همه جارا گشتم و چیزی پیدا نمی‌کردیم؛ خانه به نظر خالی بود. اما انگاهان در حمام برداشتیم و پشت بسته‌های بزرگ پول نقد و دلار را پیدا کردیم.

در کل، چند سرت موفق داشتید و ارزش اموالی که در دیدید چقدر است؟

سیزده خانه را کامل خالی کردیم. هر کدامشان داستان خودشان را داشتند، از خانه‌های ساده تا ویلاهای لوکس. گمان می‌کنم مجموع ارزش سرت‌ها بالای ۲۰ میلیارد تومان برسد که بخشی را سریع نقد کردیم و بخشی هم در اختیار پلیس است.

در نهایت، حالا که همه چیز تمام شده، چه حسی داری؟

پشیمانم. شاید خیلی دیر شده باشد، اما واقعاً پشیمانم. زندگی خودم را کاملاً خراب کردم و خانواده‌ام هم درگیر شدند.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی نوش