

مختصر و مفید درباره دمنوشهای ضد ویروسهای تنفسی

بخش دوم

تحقیق و تنظیم: دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش
پزشک متخصص طب سنتی ایرانی

زوفاف

گرم و خشک

بخش‌های دارویی: سرشاخه گلدار، تمام قسمت‌های گیاه

دمنوش: یک قاشق چایخوری در یک فنجان آب جوش ۱۵ دقیقه دم ببرد. تا سه بار در روز مجاز است.

عوارض: اسپاسم عضلانی، سرگیجه، تهوع، بی‌اشتهایی، اسهال، واکنش‌های حساسیتی

منع مصرف: بیماران عصبی، کودکان زیر دو سال

عوارض در طب سنتی: مضر کبد، مصلح آن صمغ عربی و انار ترش

بارداری: ممنوع

شیردهی: با احتیاط

مریم گلی

گرم و خشک؛ سرد و خشک هم گفته‌اند.

بخش‌های دارویی: برگ‌های تازه یا خشک

دمنوش: ۵ گرم در ۱۰۰ سی سی آب جوش ۱۵ دقیقه دم ببرد، صاف شده، با عسل میل شود.

عوارض: در مصرف زیاد احساس گرما، افزایش ضربان قلب، سرگیجه و تشنج

منع مصرف: تشنج

عوارض در طب سنتی: مضر کلیه، مصلح آن صمغ عربی

بارداری: ممنوع

شیردهی: با احتیاط

سیاهدانه

بسیار گرم و خشک

بخش‌های دارویی: دانه، روغن دانه

میزان مصرف: در گرم مزاجان حداکثر ۱,۵ گرم در روز. در سرد مزاجان اندکی بیشتر.

عوارض: احتمال آلرژی پوستی

منع مصرف: در گرم مزاجان با احتیاط مصرف شود. بهتر است ابتدا یک روز در سرکه خیسانده شود و سپس خشک شده، استفاده شود.

عوارض در طب سنتی: مضر کلیه و مصلح آن کثیرا

بارداری: ممنوع

شیردهی: با احتیاط

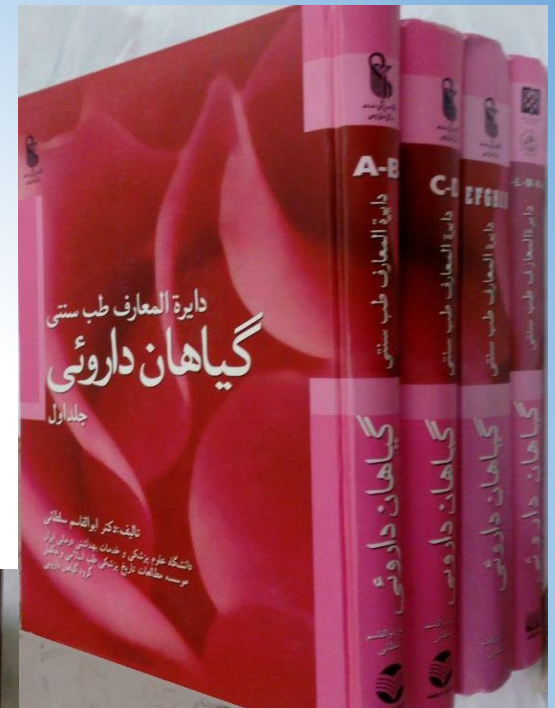
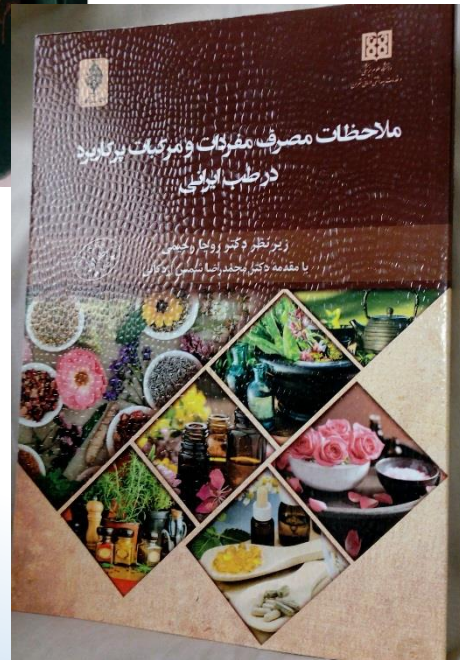
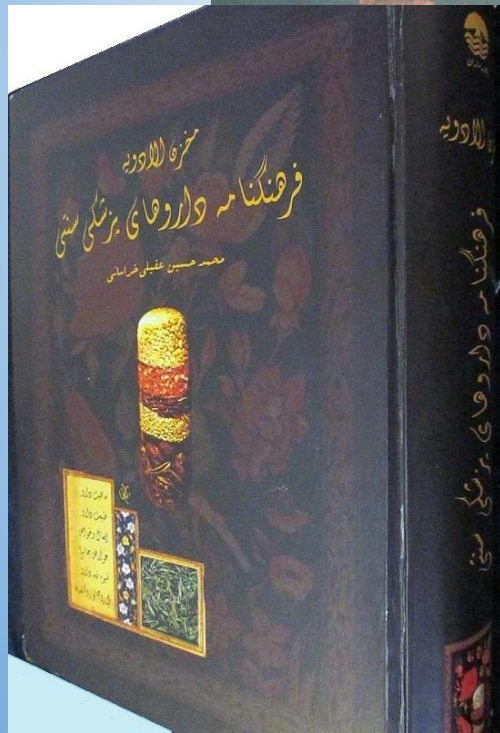
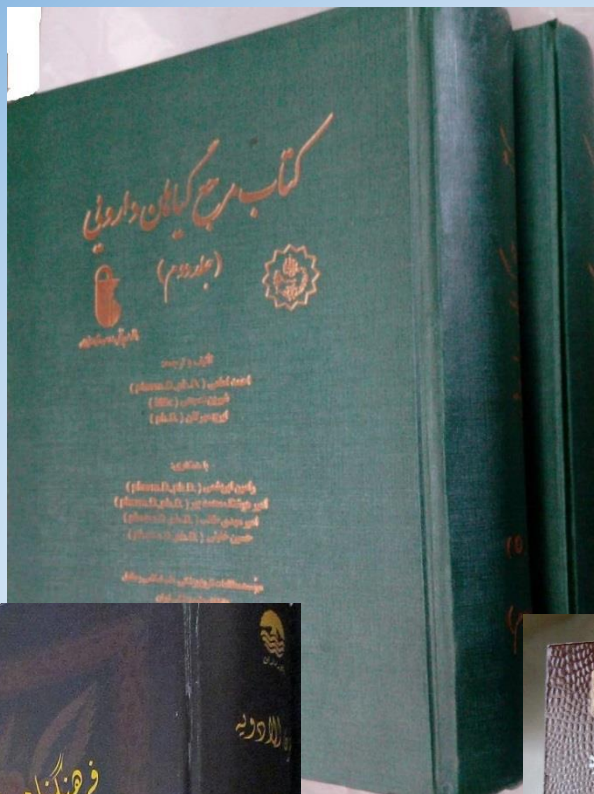
نکات بسیار مهم

هدف از اطلاع رسانی ها افزایش سطح سواد سلامت در جامعه است.

برای مصرف داروهای گیاهی چه برای **پیشگیری** چه **درمان** حتماً با پزشک طب سنتی مشورت کنید. مگر زمانی که دسترسی به پزشک مقدور نباشد. در این صورت **صرفاً برای پیشگیری**، پس از مطالعه دقیق موارد منع مصرف و عوارض، با کمترین مقدار ممکنه، از دستورات داده شده استفاده نمایید.

پیشگیری متفاوت از درمان است.

چنانچه نشانه های سرماخوردگی دارید، بایستی برای مصرف هر نوع دارویی حتماً با پزشک مشورت کنید.



منابع