

مختصر و مفید درباره دمنوشهای ضد ویروسهای تنفسی

بخش اول

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

آویشن

گرم و خشک

بخش‌های دارویی: اندامهای هوایی خشک شده یا تازه (سرشاخه‌های گلدار و برگها)

دم‌نوش: ۱,۵ تا ۲ گرم در یک فنجان (۱۵۰ سی سی) آب جوش، ده دقیقه دم ببرد.

عوارض: گزارش نشده است.

منع مصرف: همزمان با آنتی‌اسیدها مصرف نشود. تورم مجاری ادراری، زخمهای وسیع پوستی (فرم موضعی)، تب بالا، بیماران قلبی (در اشکال موضعی مصرف در وان حمام)

بارداری و شیردهی و کودکان زیر یک سال: ممنوع

بابونه

گرم و خشک

بخش‌های دارویی: اندامهای هوایی گلدار، گلها (گلبرگهای تازه یا خشک شده)

دم نوش: ۱۵۰ سی سی آب جوش به ۳ گرم گیاه اضافه شود و ۵ تا ۱۰ دقیقه صبر کنید. تا سه مرتبه در روز مجاز است.

عوارض شناخته شده: آلرژی، التهاب چشم، التهاب پوست، شوک آنافیلاکسی (در کودکان مبتلا به آسم)، ورم پلک، استفراغ

منع مصرف: سابقه تب یونجه و آسم، کسانی که به بومادران و درمنه حساس هستند.

بارداری و شیردهی: ممنوع

نعنا

گرم و خشک

بخش‌های دارویی: روغن فرار، بخشهای هوایی گلدار، برگهای خشک شده، سرشاخه‌های گلدار خشک شده، گیاه گلدار تازه، گیاه کامل

دمنوش: ۱ قاشق مرباخوری از برگ در ۱۵۰ سی سی آب جوش ۱۰ دقیقه دم ببرد.

عوارض: قولنج در مبتلایان به سنگ صفرا. حملات آسم و نارسایی تنفسی در کودکان (بویژه زیر ۵ سال، بویژه استنشاق آن). قاعده آوری

منع مصرف: سنگ و بیماریهای صفراوی، آسیبهای کبدی شدید، اضطراب، کودکان کمتر از ۵ سال، فتق مری

عوارض در طب سنتی: اکثار آن موجب خارش گلو است (مصلح: کرفس)

بارداری: اوایل بارداری ممنوع، سپس با احتیاط

شیردهی: با احتیاط

مرزنجوش

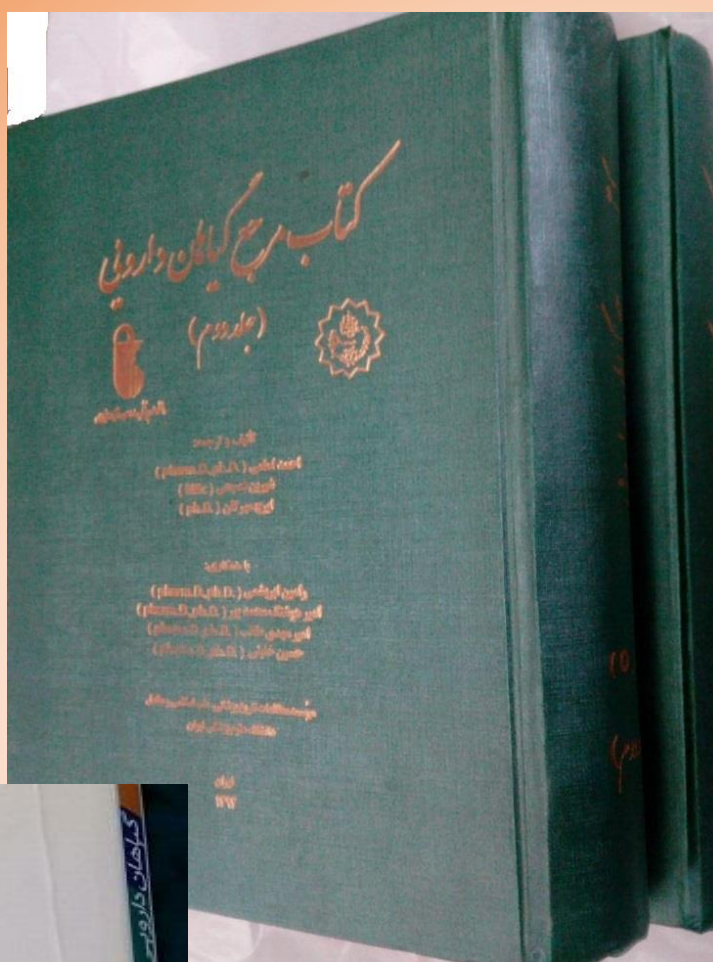
گرم و خشک

بخش‌های دارویی: اسانس، بخش‌های هوایی تازه، گیاه کامل

دمنوش: ۱ تا ۲ قاشق چایخوری به ۲۵۰ سی سی آب جوش اضافه شود و ۵ دقیقه دم ببرد. روزانه یک تا دو فنجان

عوارض جانبی: تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی، اسهال

منع مصرف: بارداری



منابع

