در طب ایرانی به حرکت ماده از بطون دماغی (مغزی) به بینی یا حلق را نزله یا زکام نامند.

**تقسیم بندی**

بطور کلی نزله و زکام به دو دسته بارد(سرد) و حار(گرم) تقسیم بندی میشوند.

**اسباب نزله و زکام در طب ایرانی:**

1. **از خارج حرارتی فزونی به دماغ رسد(نزله گرم)**
2. **حرارت مزاج دماغ به خودبخود بالا رود(نزله گرم)**
3. **از خارج، برودتی فزونی به دماغ رسد(نزله سرد)**
4. **برودت مزاج خودبخود بالا رود(نزله سرد)**

**علائم و نشانه ها**

-رینیت آلرژیک(نزله و زکام حار)....**(سوء مزاج گرم دماغ)**.....خرش زبان کوچک و گوش،خارش و سوزش بینی و گلو،التهاب چشم،اشک ریزش،احساس سوزش،رینیت و سرفه

-رینوسینوزیت(نزله و زکام بارد)....**(سوء مزاج سرد دماغ)**....انسداد شدید بینی،کاهش بویایی و چشایی، خستگی، ترشحات بینی و حلق،ترشحات موکوسی و چرکی،احتقان بینی، سردرد

-نزله و زکام با غلبه صفرا....**(سوء مزاج گرم دماغ و بدن)**....ترشحات زرد رنگ و رقیق از بینی، سوزش سر و چشم، آبریزش چشم، عطش،تلخی دهان

-نزله و زکام با غلبه دم:....**(سوء مزاج گرم دماغ و بدن)**.....سرخی چشم،سنگینی سر، کدورت حواس، ترشحات سرخ رنگ از بینی،مزه شیرین دهان

-نزله و زکام با غلبه بلغم.....**(سوء مزاج سرد دماغ و بدن)**....رطوبت دهان،سنگینی سر، کدورت حواس، گرفتگی صدا

-نزله و زکام با غلبه سودا....**(سوء مزاج سرد دماغ و بدن**).....خشکی چشم، سنگینی سر، سردرد، احساس طعم سوخته در دهان، احساس بوی سوخته

**تدابیر نزله و زکام**

* به پهلو یا دمر بخوابند(نخوابیدن به پشت)
* پوشاندن و گرم نگه داشتن سر و صورت و پیشانی و استفاده از پیشانی بند(اجتناب از هوای سرد و باد کولر)
* عدم مصرف مبخرات مانند تره،سیر،پیاز،تره تیزک،لوبیا،عدس،باقلا،گوشت گاومیش و شتر،شلغم،ترب،کرفس،خردل، خرما،ماست،پنیر کهنه.همچنین روی هم خوردن غذاها و طعام بی ترتیب خوردن هم باید اجتناب شود.
* نخوابیدن در طول روز،محدود شدن زمان خواب از 10 شب تا 5 صبح
* دفعات استحمام در دو هفته اول درمان محدودتر شود ولی دفعات آن در دو هفته دوم درمان افزایش ابد،بارعایت پوشیدن سر و صورت بعد از استحمام
* لینت مزاج با خوردن ملینات مانند آلوبخارا،مویز،هویج و انجیر
* مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری ماءالعسل بتنهایی یا به همراه آب،(تهیه ماءالعسل:یک لیوان عسل با دو لیوان آب به آرامی جوشانده و دائما کف روی آنرا با کفگیر گرفته تا حجم آن به نصف برسد.سپس در ظرف شیشه ای نگهداری و مصرف شود.)
* مصرف حریره بادام با سبوس گندم بعنوان غذا،یک روز در میان(طرز تهیه:2 قاشق غذا خوری نشاسته با نصف قاشق غذاخوری سبوس گندم و کمی شکر و روغن بادام شیرین و یک لیوان آب به ملایمت بمدت 10 دقیقه جوشانده، میل شود.)
* مصرف نخودآب با ادویه معطر سه بار در هفته (یک لیوان نخود را 12-24 ساعت در آب خیسانده ، سپس آب آنرا دور ریخته ،نخود را با مقدار لازم آب و کمی گوشت گوسفند با حرارت ملایم پخته تا کاملا نرم گردد.سپس یک قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین و روغن زیتون ، کمی نمک و زعفران ، زیره سیاه،دارچین و میخک اضافه کرده، حرارت دهید تا کاملا جا بیوفتد.نخودآب آماده شده برای یک وعده غذایی کامل برای یک نفر کافی بوده و نیاز به مصرف نان و برنج همراه آن نیست.)
* کاهش مصرف غذا و نوشیدنی ها در دوران بیماری
* اجتناب از تحریک بینی با عطسه آورها و عطسه کردن در 5 روز ابتدای درمان ، تشویق به عطسه کردن در اواخر دوره درمانی
* اجتناب از فعالیت بدنی شدید
* تقویت دماغ(مغز)با بوییدن گل سرخ،سیب،زعفران ،گلاب و نیز اضافه کردن گلاب ،دارچین،زعفران به غذاها
* شانه کردن مکرر سر و مالش پاها

**درمان**

1. **درمان غیر دارویی**

کاهش مصرف غذاهای غلیظ و سنگین و در عوض مصرف غذاهای لطیف مانند ماءالشعیر طبی

رعایت تدابیر کلی طب سنتی(حفظ صحت) و تدابیر نزله و زکام

1. **درمانهای دارویی**
* **خوراکی:**مصرف ماءالشعیر و شربت عناب و شربت خشخاش در نزله صفراوی و دموی، یا مصرف جوشانده زوفا، ریشه شیرین بیان و انجیر خشک با ترنجبین در نوع نزله بلغمی
* **تدهین:**روغن مالی اندام های خاص مانند روغن بابونه یا روغن مرزنجوش
* **پاشویه:**ریختن جوشانده یا عرق گیاه دارویی مانند پاشویه بابونه، صعتر یا مرزنجوش بر پیشانی
* **انکباب:**استنشاق بخار حاصل از جوشاندن گیاه در آب مانند انکباب اکلیل، بابونه،شبت،صعتر
* **بخور طب ایرانی:**استنشاق دود حاصل از سوختن گیاه مانند بخور اسفند یا سیاهدانه
* **مقویات دماغی:**مصرف زعفران و دارچین و نیز بوییدن گل سرخ و سیب