

این دمنوش‌ها را در دوران کرونا مصرف کنید

برخی دمنوش‌ها سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند بنابراین مصرف آنها در دوره بیماری کرونا مفید است.

به گزارش سایت خبری پرسون، برخی دمنوش‌ها سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند بنابراین مصرف آنها در دوره بیماری کرونا مفید است.

دمنوش‌های متنوعی برای تقویت سیستم ایمنی بدن وجود دارد و این دمنوش‌ها باعث جلوگیری از تضعیف شدن بدن شده و سبب می‌شوند ویروس‌هایی مانند کرونا و آنفلوآنزا نتوانند بدن را درگیر کنند.

دمنوش‌هایی مانند آویشن شیرازی، مرزنجوش، پونه کوهی، نعناع، گل پنیرک، ختمی و زوفا، قدومه شیرازی، اسطوخودوس، بابونه، چای سبز، سفید و کوهی، کاکوتی و عناب از جمله دمنوش‌های مناسب برای تقویت سیستم ایمنی بدن هستند و نوشیدن این دمنوش‌ها از ابتلای افراد به سرماخوردگی پیشگیری کرده و به درمان این عارضه کمک می‌کند.

دمنوش ترکیبی چوب دارچین و زنجبیل و چای ترش نیز یکی از بهترین‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.

نوشیدن دمنوش ترکیب آویشن شیرازی، پونه کوهی، زنجبیل و عناب را هم برای بهبود سرماخوردگی و آنفلوآنزا بسیار مؤثر است و این دمنوش موجب رفع عفونت سینوس‌ها و معده و نیز خارج کردن خلط از ریه‌ها می‌شود.

برای این منظور باید ۳۰ گرم آویشن شیرازی را با ۱۰ گرم از هر یک از این گیاهان و هفت عدد عناب داخل قوری ریخته و پس از اضافه کردن آب جوش به آن صبر کرد تا دمنوش به خوبی دم بکشد و هنگام مصرف دمنوش، عسل به آن اضافه کرد. این دم‌کرده را می‌توان روزانه چهار تا پنج لیوان میل کرد.

مبتلایان به سرماخوردگی برای رفع مشکلشان باید علاوه بر استفاده از این گیاهان دارویی از مصرف غذاهای حجیم و چرب پرهیز کرده و مصرف طبخ غذایی آن‌ها به صورت آب پز، بخارپز و یا کبابی باشد.

استفاده از مرکبات مانند لیموترش، لیموشیرین، پرتقال و همچنین کیوی یکی از بهترین خوراکی‌ها برای این دسته از بیماران است.

این بیماران باید هنگام مصرف لبنیات از سیاهدانه، پودر نعنا یا پودر زیره همراه آن استفاده کنند.

منبع: رسالت