کد خبر: ۴۰۴۵۰۲
چهارشنبه ۱۵ تیر ۱۴۰۱ ۲۲:۴۵

نوشیدنی مفید در رفع سردردهای میگرنی

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی مصرف نوعی شربت را در رفع سردردهای میگرنی و آب شدن چربی های شکم و پهلو موثر دانست.

به گزارش سایت خبری پرسون، شربت رزماری (رزماری+چای سبز+گل محمدی+ دارچین) حاوی ویتامین های A، B، C، E، K، کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، اسیدفولیک، منیزیم، منگنز، فسفر، آهن، فیبر، فولاد، روی (زینک)، مس، قند ساکاروز، گلوکز، فراکتوز، فلاونوئید، کاتچین، پلی فنول، کافئین، زاگزانتین، رزمارینیک اسید، کافئیک اسید، کارنوزول و غیره است.

برای بررسی خواص شربت رزماری و اینکه مصرف این شربت برای چه افرادی مفید است با حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت وگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می خوانید.

مهمترین خواص شربت رزماری

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره خواص شربت رزماری گفت: مهمترین خاصیت این شربت چربی سوزی و کاهش اشتها است، لذا باعث لاغری و تناسب اندام شده و چربی‌های شکم و پهلو را آب می کند.

وی افزود: شربت رزماری به علت دارا بودن ویتامین های A، E، C، فلاونوئیدها و پلی فنول، خاصیت آنتی اکسیدانی داشته و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت از آن در برابر انواع بیماری‌ها از جمله سرطان‌ها می شود.

عظمایی بیان کرد: این شربت سیستم عصبی را تقویت کرده، حافظه را بهبود می‌بخشد و از آلزایمر و زوال عقل پیشگیری می‌کند. همچنین باعث بهبود استرس و اضطراب شده و آرامبخش مغز و اعصاب است.

این پژوهشگر و محقق طب سنتی اظهار کرد: شربت رزماری به علت دارا بودن ویتامین B۱۲، آهن و اسید فولیک، موجب افزایش گلبول‌های قرمز خون و رفع کم خونی می‌شود، لذا برای افراد مبتلا به کم خونی، زنان باردار و جنین مفید است.

وی افزود: مصرف این شربت تاثیر چشمگیری در رفع مشکلات تنفسی در بیماری‌هایی چون سرماخوردگی، آنفولانزا و آسم دارد.

عظمایی بیان کرد: شربت رزماری عفونت‌های بدن از جمله عفونت‌های معده، مجاری ادرار و عفونت در زنان را برطرف می‌کند.

وی افزود: مصرف این شربت در تقویت دستگاه گوارش، رفع دردهای معده، نفخ، التهابات کبد، درمان کبد چرب و دفع سمومات از کبد، کلیه و مجاری ادراری موثر است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: خواص دیگر این شربت شامل رفع بوی بد دهان، تقویت بینایی، رفع دردهای مفصلی، کمردرد، آرتروز و رماتیسم است.

وی اظهار کرد: مصرف شربت رزماری باعث کاهش غلظت خون شده، همچنین رقیق کننده و تصفیه کننده خون است.

عظمایی بیان کرد: کاهش هورمون کورتیزول و بهبود افسردگی خاصیت دیگر شربت رزماری بوده، همچنین در درمان سردردها مخصوصا سردردهای میگرنی بسیار مفید است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: یکی دیگر از خواص بی نظیر این شربت، کنترل قند، فشار و چربی خون است.

میزان مصرف شربت رزماری

وی اظهار کرد: از این شربت می توان روزانه ۴ لیوان و در وعده های صبح، ظهر، عصر و شب میل کرد.

مواد لازم شربت رزماری (۲ لیتر)
-عسل نیم کیلو
-دارچین ۱۰ گرم
-چای سبز ۲۵ گرم

-آب معدنی ۲ لیتر
-گل محمدی ۱۵ گرم
-گیاه خشک رزماری ۶۵ گرم

طرز تهیه شربت رزماری

-گیاه خشک رزماری، چای سبز، گل محمدی و دارچین را نیم کوب کرده، داخل آب می ریزیم و اجازه می دهیم ۴ تا ۵ ساعت بماند.
-مواد را به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم می جوشانیم.
-پس از متعادل شدن حرارت تا دمای ۵۰ درجه سانتی گراد به آن عسل را اضافه کرده و هم می زنیم تا قوام بیاید، سپس در ظرف شیشه‌ای می ریزیم.
طرز تهیه یک لیوان شربت رزماری
۳ تا ۴ قاشق غذاخوری از شربت را داخل لیوان ریخته و بقیه را آب جوشیده ولرم اضافه می کنیم.
شربت آماده میل کردن است.