

عفونت معده را ریشه کن کنید

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی مصرف نوعی شربت طبیعی را در رفع سرماخوردگی و عفونت معده موثر دانست.

به گزارش سایت خبری پرسون، شربت آویشن حاوی انواع ویتامین‌های A، C، E، K، گروه ویتامین‌های B مانند B1، B2، B6، کربوهیدرات، پروتئین، سدیم، پتاسیم، فیبر، آهن، منیزیم، قند مانند گلوکز، ساکاروز و فروکتوز، منگنز، کلسیم، مس، اسید فولیک، تیمول، کارواکرول و فلاونوئیدهاست. برای بررسی خواص شربت آویشن و اینکه مصرف این شربت برای چه افرادی مفید است با حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

مهم‌ترین خواص شربت آویشن
حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره مهم‌ترین خواص شربت آویشن اظهار کرد: این شربت خاصیت آنتی‌بیوتیکی دارد بنابراین عفونت معده (هلیکوباکتریلوری)، ریه‌ها، مجاری ادراری و زنان (رحم) را از بین می‌برد؛ شربت آویشن نقشی موثر در رفع سرماخوردگی، تنگی نفس و آسم دارد. وی درباره خواص دیگر شربت آویشن بیان کرد: این شربت آنتی‌باکتریال است و بر دستگاه تنفسی، گوارشی، عصبی و مجاری ادراری اثر می‌گذارد؛ شربت آویشن سرفه، گلودرد، عفونت ریه‌ها و سینوس‌ها (سینوزیت) را برطرف می‌کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: شربت آویشن به علت داشتن کارواکرول میزان هورمون‌های سروتونین و دوپامین را در قشر جلویی مغز و هیپوکامپ افزایش می‌دهد بنابراین مصرف این شربت شادی و نشاط را در افراد ایجاد و اضطراب، استرس و افسردگی را رفع می‌کند؛ شربت آویشن انگیزه‌های مثبت را برای انجام دادن کارها در افراد افزایش می‌دهد؛ کارواکرول موجود در این شربت از تکثیر و پخش سلول‌های سرطانی هم جلوگیری می‌کند.

عظمایی تاکید کرد: شربت آویشن دردهای قاعدگی را تسکین می‌دهد و به بهبود سندروم پیش از قاعدگی (PMS) هم کمک می‌کند.

وی تصریح کرد: شربت آویشن آرام‌بخش قلب و اعصاب، ضد انگل، رقیق‌کننده خون، خلط‌آور و آنتی‌اکسیدان است؛ این شربت تاثیری چشمگیر در تقویت بینایی، رفع کم‌خونی، بی‌خوابی، مسمومیت‌های غذایی، رگ به رگ شدن اعضای بدن، دل‌درد، دل‌پیچه، نفخ و باد شکم، طراوت و شادابی پوست و مو، استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها، کنترل و کاهش فشار و چربی خون، تسکین دردهای ناشی از آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) و درمان سرطان روده بزرگ دارد.

موارد منع مصرف شربت آویشن

عظمایی درباره موارد منع مصرف شربت آویشن یادآوری کرد: استفاده از این شربت برای زنان باردار ممنوع است؛ افرادی که دچار اختلالات هورمونی و سرطان‌های رحم و تخمدان هستند هم بهتر است قبل از مصرف شربت آویشن با متخصص طب سنتی مشورت کنند.

مواد لازم برای تهیه ۲ لیتر شربت آویشن
عرق آویشن یک لیتر

عرق پونه برگ خشک شده آویشن
۴۰ گرم نیم لیتر
۴۰۰ گرم عسل

طرز تهیه شربت آویشن

- عرق آویشن و پونه را با هم مخلوط کنید.
- برگ خشک شده آویشن را به مخلوط عرق آویشن و پونه اضافه کنید و بگذارید سه ساعت بماند.
- مخلوط مواد را ۲ تا سه دقیقه بجوشانید.
- زمانی که دمای ترکیب متعادل شد (به ۵۰ درجه سانتی‌گراد رسید) آن را صاف کنید.
- عسل را به مخلوط مواد صاف شده اضافه کنید.
- شربت را به خوبی هم بزنید تا قوام بیاید.
- شربت را داخل ظرف شیشه‌ای بریزید و در یخچال نگهداری کنید.
- برای تهیه یک لیوان از شربت آویشن چهار تا پنج غذاخوری از شربت غلیظ را داخل لیوان بریزید بقیه لیوان را آب جوشیده شده ولرم اضافه کنید.

- شربت آویشن را می‌توان روزانه چهار لیوان (صبح، ظهر، عصر و قبل از خواب) به صورت گرم مصرف کرد.