کد خبر: ۴۵۷۰۳۱
یکشنبه ۲۵ دی ۱۴۰۱ ۱۵:۵۹

با ۱۰ جوشانده گیاهی آشنا شوید

در این پست سعی شده است بهترین دمنوش ها را به شما آموزش دهیم و نحوه دم کردن و درست کردن آن را نیز به شما مخاطبین همیشه همراه با مجله پرسون آموزش خواهیم داد تا از این دمنوش ها لذت کامل ببرید پرسون طرز تهیه دمنوش برای سرماخوردگی را به شما آموزش می دهد.با ما و رسانه خودتان پرسون همراه ما باشید.

به گزارش سایت خبری پرسون، در این پست می توانید بهترین دمنوش های سرماخوردگی را مشاهده کنید و آن را در خانه برای بیماران تهیه کنید. امروزه طی تحقیقات بسیار زیاد ثابت شده است که استفاده از گیاهان دارویی در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها مفید بوده و شما می توانید با این دمنوش ها یک درمان خانگی برای سرماخوردگی و کرونا و آنفولانزا داشته باشید. امروز در این پست بهترین دمنوش ها را به شما به یاد خواهیم داد و نحوه دم کردن آن را نیز به شما آموزش خواهیم داد که می توانید این گیاهان دارویی را از عطاری تهیه و این دمنوش ها را تهیه کنید. پرسون طرز تهیه دمنوش برای سرماخوردگی را به شما آموزش می دهد با ما و رسانه خودتان پرسون همراه ما باشید.

دم نوش ضد سرماخوردگی

سرماخوردگی یکی از بیماری های رایج پاییز و زمستان است اما متخصصان طب سنتی می گویند با مصرف دم نوش گشنیز می توانید از بروز سرماخوردگی پیشگیری کنید. حتی نوشیدن این دم نوش علائم سرماخوردگی را هم در مدت کوتاهی از بین می برد و در عرض دو روز حالتان خوب می شود.

روش تهیه: سه قاشق برگ های خشک شده گشنیز را در ۲ تا ۳ فنجان آب جوش بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید و هفته ای ۳ تا ۴ فنجان از آن بنوشید.

درمان سرماخوردگی با دم نوش آویشن

گاهی اوقات پیشگیری کارساز نیست و با حمله غافلگیرانه ویروس سرماخوردگی مواجه می شوید. در چنین شرایطی نوشیدن دم نوش آویشن کمک کننده است چون تاثیر زیادی در تسکین سرفه و تنگی نفس دارد.

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری آویشن را در ۲.۵ فنجان آب جوش بریزید و اجازه دهید حدود ۱۰ دقیقه دم بکشد و روزی ۲ تا ۳ بار از آن میل کنید تا سرماخوردگی تان طی ۲ تا ۳ روز کاملا خوب شود.

جوشانده اسطوخودوس علیه سرماخوردگی

یکی از مهمترین داروهای گیاهی برای درمان سرماخوردگی، جوشانده اسطوخودوس، پونه، نعنا و آویشن است که هم خاصیت ضد درد داردو هم باعث تسکین سرفه۹های خشک می شود.

روش تهیه: میزان مساوی از گیاهان گفته شده را در ظرفی مناسب بریزید و دو لیوان آب به آن اضافه کنید و روی حرارت مستقیم بگذارید تا جوش بیاید. مصرف این جوشانده یک ساعت پس از هر وعده غذایی، باعث درمان سرماخوردگی در کوتاه ترین زمان ممکن می شود.

درمان سرفه های خشک با جوشانده دارچین

خشکی هوا در فصل زمستان یکی از مهمترین دلایل بروز سرفه های خشک، به ویژه در افراد مبتلا به حساسیت های فصلی یا بیماران تنفسی است. برای حل این مشکل می توانید از جوشانده دارچین کمک بگیرید.

روش تهیه: چندتکه چوب دارچین را درون قوری فلزی بریزید و حدوددو لیوان آب به آن اضافه کنید و روی حرارت بگذارید تا بجوشد. نوشیدن این جوشانده دو تا سه بار در هفته توصیه می شود. البته خانم های باردار باید دور این نوشیدنی گیاهی خط بکشند!

دم نوش زمستانی

افسردگی فصلی نوعی افسردگی است که هر سال در یک زمان معین در فرد بروز می کند. این بیماری معمولا از پاییز و زمستان شروع شده و در بهار یا اوایل تابستان خاتمه می یابد و با علائمی مانند احساس خستگی، خواب آلودگی، کاهش میزان انرژی، استرس و اضطراب، افزایش وزن، تمایل به تنهایی و ... همراه است. البته به گفته متخصان طب سنتی به کمک دم نوش زعفران می توانید به جنگ این نوع افسردگی بروید زیرا زعفران علاوه بر اینکه مفرح و نشاط آور است، خاصیت ضد افسردگی هم دارد.

روش تهیه: یک قاشق مرباخوری زعفران را همراه تکه کوچکی نبات در سه فنجان آب جوش بریزید تا ۱۵ دقیقه دم بکشد و هفته ای یک تا دو فنجان از آن بنوشید اما فراموش نکنید متخصصان طب سنتی مصرف زیاد زعفران را توصیه نمی کنند. همچنین مصرف این دم نوش برای خانم های باردار ممنوع است چون احتمال سقط جنین را افزایش می دهد.

جوشانده ضدخستگی

متخصصان طب سنتی معتقدند پرتقال میوه ای است که کسالت و خستگی های شب های سرد زمستانی را از بین می برد. بنابراین پیشنهاد می شود هفته ای دو تا سه بار در هفته بعد از وعده شام یک فنجان جوشانده پرتقال بنوشید.

روش تهیه: آب دو عدد پرتقال را بگیرید و یک فنجان آب جوش و نصف قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کنید و ۱۰ دقیقه روی حرارت قرار دهید و به صورت ولرم میل کنید.

جوشانده مخصوص خانم‌ها

دارچین بوی بدن دهان را از بین می برد، باعث کاهش قند خون می شود و در تسکین دردهای دوران قاعدگی موثر است؛ به ویژه در فصول سرد چرا که سرما شدت دردهای قاعدگی را افزایش می دهد. کافی است در پنج روز نخست عادت ماهانه تان روزانه دو فنجان جوشانده دارچین و زنجبیل بنوشید.

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری چوب دارچین خرد شده را با یک بند انگشت زنجبیل نسابیده در دو لیوان آب جوش بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید تا به نقطه جوش برسد. سپس ۱۰ دقیقه این جوشانده را دم کنید و بعد از شیرین کردن با عسل طبیعی بنوشید.

جوشانده لاغری

مدت زیادی تا عید نوروز باقی نمانده و خیلی ها تصمیم می گیرند سال جدید را با تناسب اندام شروع کنند. اگرچه شما هم جزو این افراد هستید و تصمیم به کاهش وزن دارید باید روزانه سه فنجان جوشانده زیره بنوشید چون به گفته حکمای طب سنتی این گیاه چربی اضافه بدن را می سوزاند و چاقی را برطرف می کند و علاوه بر تصفیه خون در تقویت قلب و عروق و درمان مشکلات کلیه هم موثر است.

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری زیره سیاه را داخل دو لیوان آب جوش بریزید و روی شعله مستقیم گاز قرار دهید و بعد از جوش آمدن زیر گاز را خاموش کنید تا پنج دقیقه دم بکشد سپسی آن را با یک تکه بسیار کوچک نبات شیرین کنید و هفته ای سه تا چهار فنجان از این جوشانده را ۲۰ دقیقه بعد از غذا بنوشید.

جوشانده ضد دیابت

قره قات میوه ای درختی است که در جنگل های شمال ایرلان می روید و علاوه بر درمان اسهال در کاهش میزان قند خون موثر است و مصرف جوشانده آن چهار بار در هفته به بیماران دیابتی یا افرادی که زمیه ژنتیکی این بیماری را دارند، توصیه می شود.

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری قره قات را با دو لیوان آب سرد مخلوط کنید و ۲۰ دقیقه روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید سپس جوشانده را بعد از خنک شدن بنوشید.

جوشانده بادرنجبویه

گیاه «بادرنجبویه» از ۲۰۰۰ سال پیش در یونان استفاده دارویی داشته چون در کاهش استرس، التیام زخم ها، درمان دندان درد، آسیب دیدگی گردن و درمان گوش موثر است. همچنین از این گیاه به عنوان دارویی برای درمان تب، سردرد، فشار خون بالا، کابوس های شبانه، آنفلوآنزا و حاتلت تهوع یاد می شود. البته یکی از مهمترین خواص بادرنجبویه این است که روی خلق و خوی شما تاثیر می گذارد و بی حوصلگی تان را درمان می کند.

روش تهیه: ۱۵ گرم گیاه بادرنجبویه را در یک لیتر آب جوش بریزید و روی شعله مستقیم گاز قرار دهید تا جوش بیاید و بعد از خنک شدن و افزودن کمی عسل یا نبات سه تا چهار فنجان در هفته بنوشید.

پرسون و یک نکته طلایی :

فراموش نکنید افراط در مصرف دم نوش ها و جوشانده ها خطرناک است و می تواند عوارض جانبی داشته باشد. برای مثال نوشیدن بیش از حد جوشانده نعنا که برای درمان مشکلات گوارشی و نفخ تجویز می شود. میزان جذب آهن را کاهش می دهد و زمینه بروز کم خونی را فراهم می کند. بنابراین پیش از مصرف دم نوش ها و جوشانده ها با یک متخصص طب سنتی مشورت کنید.

منبع:برترین ها