

خلاص شدن از سرفه با عناب

عناب برای رفع گلودرد و سرفه صبحگاهی مفید است.

به گزارش سایت خبری پرسون، برای خلاص شدن از سرفه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و انواع گلودرد جوشانده عناب را دریابید. عناب سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و به قدری خاصیت دارد که به آن لقب مروارید سرخ را داده اند.

سایپا علاقه ای به تحویل خودرو کوئیک معمولی ندارد / جریمه تاخیر در تحویل را کی داده ؟ کی گرفته !؟

خواص عناب برای پیشگیری از سرماخوردگی

عناب غنی از ویتامین C است. تحقیقات نشان داده است که قسمت گوشتی میوه عناب حاوی بیشترین میزان ویتامین C است و همین امر به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از سرماخوردگی کمک می کند.

نتایج یک بررسی نشان می دهد که مصرف دو بار در روز میزان ۱۰۰ گرم دمنوش میوه عناب سبب افزایش تعداد گلبول های سفید خون می شود که کار مبارزه با عوامل بیماری را به عهده دارند.

از آنجا که عناب حاوی ویتامین های A، C و پتاسیم زیادی است موجب تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از عفونت می شود بنابراین در جلوگیری از سرماخوردگی و سرفه نیز مؤثر است.

خاصیت عناب برای پیشگیری از سرفه

عناب به دلیل خواص "موسیلاژی" برای گلودرد و سرفه بسیار مفید است. موسیلاژها گروهی از ترکیبات گیاهی هستند که در ترکیب با آب، ماده ای چسبنده مانند ژلاتین تولید می کنند.

عناب خلط آور است

عناب خلط آور است؛ درد قفسه سینه، گرفتگی صدا و خشونت حلق را رفع می کند و سرفه و تنگی نفس و درد سینه را تسکین می دهد.

تسکین گلودرد با عناب

عناب به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی باعث موجب کاهش تولید رادیکال های آزاد و عوامل التهابی می شود و خواص ضدالتهابی دارد که همین امر باعث تسکین گلودرد می شود.

نسخه های خانگی برای درمان سرفه با عناب

– برای کاهش سرفه می توانید جوشانده عناب را استفاده کنید. برای تهیه این جوشانده ۱۴ عدد عناب را با مقدار کافی آب بجوشانید و پس از غلیظ شدن، مخلوط باقی مانده را صاف کنید و برای رفع سرفه، در هر وعده یک فنجان مصرف کنید.

– عناب همچنین برای رفع گلودرد و سرفه صبحگاهی نیز مفید است؛ به این منظور می توانید ۲۰ دانه عناب را از یک شب قبل در ۲ لیوان آب خیس کنید و صبح آن را مصرف کنید.

– برای تهیه شربت عناب مقداری عناب خشک را در آب بجوشانید تا پخته شود، سپس عناب را له و مایع حاصل را صاف کنید و سپس کمی شکر یا عسل به آن اضافه کنید. هنگام مصرف نیم استکان از این شربت را در یک لیوان آب سرد حل و مصرف کنید. این شربت تمام خواص دارویی میوه عناب را دارد و به رفع سرفه کمک شایانی می کند.

– برای رفع سرفه، سرماخوردگی، خلط باید به مقدار مساوی از آویشن شیرازی، پونه کوهی، گل پنیرک، گل ختمی، قدومه شیرازی، بارهنگ و هفت عدد عناب را با هم ترکیب کنید و در طول روز این معجون را میل کنید، استفاده از این ترکیب را به مدت ۳ تا ۷ روز ادامه بدهید؛ این ترکیب مانند یک آنتی بیوتیک گیاهی عمل می کند.

– ۵۰ تا ۱۰۰ گرم عنب را در یک لیتر آب حرارت ملایم بجوشانید تا حجم آب به دوسوم کاهش یابد؛ سپس این جوشانده را با کمی عسل ترکیب و روزانه به میزان ۳ تا ۴ استکان میل کنید؛ این ترکیب برای رفع گرفتگی صدا و سرفه اثربخش است.

– ۲۰ عدد عنب را با مقداری تخم به‌دانه، تخم بارهنگ، نشاسته و ۵ عدد سپستان با هم مخلوط و دَم کنید و آن را قبل از خواب مصرف کنید؛ این ترکیب موجب رفع سرفه‌های خشک می‌شود.

– جوشانده نیم‌کوب پنج عدد عنب با یک چوب دارچین کوچک را هر ۸ ساعت استفاده کنید؛ این ترکیب به بهبود سرفه کمک می‌کند.

– مخلوط نیم‌کوب ۳ عدد عنب، یک قاشق مرباخوری پودر گل ختمی، سه عدد انجیر، نصف قاشق پودر آویشن با یک لیوان آب جوش را بجوشانید و هر ۸ ساعت جوشانده را مصرف کنید.

– ۵ عدد عنب نیم‌کوب را با یک قاشق چای‌خوری پودر ریشه شیرین‌بیان با ۱.۵ لیوان آب بجوشانید تا به حجم یک لیوان برسد و هر ۱۲ ساعت نصف لیوان از این دمنوش را مصرف کنید.

– ۵ عدد عنب نیم‌کوب را با یک قاشق غذاخوری آویشن با ۱.۵ لیوان آب ترکیب کنید و بجوشانید تا به حجم یک لیوان برسد؛ هر ۸ تا ۱۲ ساعت نصف لیوان را مصرف کنید.

منبع: رکنا