

دمنوش های فصل زمستان

گیاهان و دمنوش‌هایی فوق‌العاده

همانطور که میدانید در فصل سرما ویروس‌های سرماخوردگی باعث اختلال در سیستم تنفسی میشوند که میتوان با استفاده از دمنوش‌های فصل زمستان به این مشکل پایان بخشید.

زنجبیل

به گفته درمانگران طب سنتی زنجبیل خواص منحصر به فردی در کنترل و پیشگیری از سرماخوردگی در فصل‌های سرد سال و همچنین خواص زیادی **برای سلامت دهان و دندان** دارد. به اعتقاد درمانگران استفاده از عصاره یا برگ‌های تازه گیاه زنجبیل در تسکین التهاب و تورم گلو نیز بسیار موثر است. برای استفاده از این خاصیت برگ زنجبیل کافی است هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا زکام چند برگ تازه زنجبیل را بجوید و تفاله آن را بعد از جویدن دور بیندازید. یک روش دیگر نیز این است که ۱۰ گرم برگ خشک شده بید را در ۲ لیوان آب بریزید و روی حرارت بگذارید تا یک لیوان آب بجوشد و یک لیوان باقی بماند. سپس عصاره خنک شده را از صافی عبور دهید و از آن برای قرقره کردن دهان و گلو کمک بگیرید.

دمنوش زنجبیل و زردچوبه

این **دمنوش** زمستانی خوشمزه نه تنها شگفت‌انگیز است بلکه می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را در طول فصل زمستان و سرما تقویت کند. همچنین با اضافه کردن کمی عسل و لیمو ترش می‌توانید از آن برای تسکین درد معده نیز استفاده کنید.

جهت تهیه **بیمه دندان پزشکی** با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

دمنوش دارچین و عسل

دارچین یک ماده ضد میکروبی، ضد قارچی و ضد ویروسی است و با تقویت سیستم ایمنی بدن از سرماخوردگی و آنفولانزا پیشگیری می‌کند. دارچین در تقویت ایمنی بسیار قدرتمند است، برخی از مطالعات حتی نشان می‌دهد که ممکن است خطر ابتلا به ویروس HIV را کاهش دهد.

دمنوش اکالیپتوس

اکالیپتوس خواص زیادی روی سیستم تنفسی دارد و انواع پاستیل‌های آن برای تسکین گلو بسیار مفید است. دمنوش این گیاه خواص ضد عفونی‌کنندگی قوی دارد و با سرفه، سرماخوردگی یا برونشیت مقابله می‌کند. با این حال نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد چون می‌تواند باعث مسمومیت، حالت تهوع، استفراغ یا تحریک لوله‌ی گوارشی و مجاری صفراوی شود.

مریم‌گلی

از دیگر دمنوش‌های فصل زمستان مریم‌گلی است، گل‌های مریم‌گلی سیاه برای درمان عفونت‌های تنفسی، احتناق سینوس‌ها و آنفولانزا مفید است. مریم‌گلی یکی از بهترین گیاهان دارویی برای درمان سرماخوردگی می‌باشد. برگ‌های این گیاه خاصیت ضد التهابی و ضد عفونی دارند به همین دلیل نوشیدن این دمنوش باعث تسکین گلو درد می‌شود. همچنین این دمنوش خلط آور است و نوشیدن آن در زمان سرماخوردگی مفید می‌باشد. اگر سرما خورده‌اید و زیاد سرفه می‌کنید توصیه می‌کنیم که روزانه دو تا سه فنجان از این دمنوش میل کنید. مریم‌گلی شما را از پیری زودرس هم دور می‌کند.

سرخارگل یا گیاه اکنیاسه

این گیاه حاوی خواص متعددی است. ریشه آن همانند گل‌ها و ساقه‌اش در طب سنتی استفاده‌ی زیادی دارد. سرخارگل سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و بدن را در برابر عفونت‌های باکتریایی و ویروس‌ها مقاوم می‌کند.

به عقیده‌ی متخصصان این گیاه ضدالتهاب، ضدعفونی‌کننده، ضد باکتری، آنتی‌بیوتیک، ضد ویروس و حتی تسکین‌دهنده‌ی زخم‌هاست. خلاصه اینکه سرخارگل یکی از آن گیاهان ناب زمستانی است.

دمنوش نعنای و رازیانه و زنجبیل

این دمنوش معطر یکی از بهترین دمنوش های زمستانی برای رفع درد و نفخ های شکمی می باشد.

آویشن

آویشن شهرت فراوانی در تقویت و ضدعفونی کردن بدن دارد. این گیاه سرشار از روغن‌های ضروری است که عطر و طعم بی‌نظیری به غذاها می‌دهد. دمنوش آویشن برای باز شدن بینی بسیار مناسب است. این گیاه بخش‌ها و اعضای درونی بدن را تمیز و ضدعفونی می‌کند. اگر به شدت سرماخورده‌اید و سرفه امانتان را بریده است هر روز سه تا پنج فنجان دمنوش آویشن میل کنید. تحقیقات نشان داده که نوشیدن یک فنجان چای آویشن برای جلوگیری از بیماری آلزایمر، **دندان درد**، درمان گلودرد، سرفه و سرماخوردگی، درمان سوزش سر دل و معده درد مفید می باشد.

بادرنجبویه

این سینا این گیاه را بادرنبویه نامیده است چون برگ آن اگر فشرده شود بوی بادرنگ (لیمو) می‌دهد برای همین امروزه به آن سیترونل هم می‌گویند. این گیاه درمانگر و معطر برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. اگر دچار آنفلوانزا یا سرماخوردگی شده‌اید به سراغ این گیاه بروید. نقش این گیاه در درمان سرفه‌های شدید و تسکین مشکلات تنفسی موثر است. از این گذشته بادرنبویه می‌تواند تب و مشکلات گوارشی را از بین ببرد. اگر استرس و فشارهای روحی‌تان زیاد است نیز می‌توانید به این گیاه اعتماد کنید. در این صورت شب‌ها قبل از خواب یک فنجان از این دمنوش میل کنید تا خواب راحتی داشته باشید.

جهت مشاهده **تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید.**

دمنوش رازیانه

از دیگر دمنوش های فصل زمستان رازیانه است، رازیانه با یک فنجان آب و یک قاشق چای‌خوری تخم رازیانه‌ی خشک آماده می‌شود. از این گیاه به خاطر خواص گوارشی آن استفاده می‌شود به خاطر اینکه اشتها را تحریک کرده و با نفخ یا سنگ کیسه‌ی صفرا مقابله می‌کند. برای رفع مشکلات گوارشی‌تان روزانه سه فنجان از این دمنوش را میل کنید.

اسطوخودوس یا لاوند

گل های زیبا و شگفت انگیز لاوند یا لوند که در ایران آن را با نام **اسطوخودوس** می شناسیم دارای بوی بسیار معطری هستند که از آن برای ایجاد آرامش در محیط استفاده می کنند. مانند استفاده در اسپری های خوشبو کننده یا دستگاه های بخور و زیر بالش برای یک خواب آرام.

بسیاری از مردم در فصل سرما دچار بی‌حوصلگی و افسردگی می‌شوند. مصرف دمنوش اسطوخودوس یکی از بهترین، ساده‌ترین و طبیعی‌ترین روش‌های رفع افسردگی فصلی است. این گیاه آرامش‌بخش و ضدعفونی‌کننده است که با استرس، اضطراب و حتی افسردگی هم مقابله می‌کند. اسطوخودوس برای تسکین درد نیز موثر است برای همین برای تسکین دردهای میگرنی نیز مفید است. از خاصیت آرامش بخشی اسطوخودوس می‌توانید برای تهیه دمنوش نیز استفاده کنید و به عنوان یک چای مقوی، آرامش دهنده و رفع استرس فصلی از آن بهره ببرید.

رزماری

از دیگر دمنوش های فصل زمستان رزماری است، رزماری تقویت‌کننده، ضدخستگی، سم‌زدا است و کلی خاصیت دیگر هم دارد. یعنی یک شاخه رزماری است و هزار و یک خاصیت. دمنوش این گیاه برای تسکین فشارهای عصبی و عضلانی مفید

است. رزماری خاصیت دیورتیک دارد یعنی ادرار آور است و یک درمان موثر در برابر خستگی و تجمع توکسین‌ها در بدن محسوب می‌شود.

جینسینگ

ریشه‌ی جینسنگ حاوی میزان قابل‌توجهی ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این گیاه حافظه را تقویت کرده و با استرس و خستگی مقابله می‌کند. علاوه بر این‌ها ریشه‌ی این گیاه باعث تقویت ریه‌ها شده و با کاهش اضطراب مشکلات مجاری تنفسی را تسکین می‌دهد. دمنوش این گیاه باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و شما را در برابر بیماری‌ها ایمن می‌کند.

به لیمو

به لیمو یک گیاه معطر است که بویی شبیه به لیمو دارد. برگ این گیاه معطر خاصیت درمانی فراوانی دارد که می‌تواند به رفع نپش قلب، استرس و خستگی‌های روحی، بی‌خوابی، سردرد و سرماخوردگی و سرفه کمک کند. یادتان باشد این دمنوش برای افراد باردار و شیرده منع شده است.

دمنوش گزنه و دارچین

این چای تند زمستانی حاوی آهن و ویتامین C فراوان می‌باشد که در صورت ترکیب شدن به راحتی جذب بدن می‌شود.

چای زمستانی مخصوص گلو درد (معجون زنجبیل و لیمو ترش و عسل)

در این جا روش درست کردن یک نوع معجون گیاهی را به شما نشان می‌دهیم که داروی گلو درد در منزل می‌باشد.

طرز تهیه:

برش‌های لیمو ترش و زنجبیل تازه را در ظرف شیشه‌ای در داری با عسل مخلوط کرده و داخل یخچال بگذارید پس از مدتی مخلوط ما فرم ژله‌مانندی به خود می‌گیرد. در این شربت می‌توانید در صورت تمایل چوب دارچین نیز ریخته تا از خواص آن نیز بهره‌مند شوید.

اگر لیمو ترش شما ارگانیک می‌باشد می‌توانید آن را با پوست داخل شیشه بریزید، ولی چنانچه از این موضوع مطمئن نیستید بهتر است لیمو را بدون پوست اضافه کنید.

در هنگام مصرف یک قاشق غذاخوری از ژله را به یک لیوان آب ولرم اضافه کرده و میل نمایید. این ترکیب را می‌توانید به مدت دو تا سه ماه در یخچال نگهداری کنید.

بهترین زمان نوشیدن دمنوش بعد از صرف شام و یک تا دو ساعت قبل از خواب است. از این زمان طلایی برای رسیدن به یک آرامش واقعی استفاده کنید.

در شب‌های بلند زمستان نوشیدن یک استکان دمنوش تازه در هنگام کتاب خواندن لذت عجیبی دارد و همچنین به سلامت پوست و موی شما کمک به‌سزایی خواهد کرد.

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) با مشاورین مهراز کارت همراه شوید.