

دمنوش‌ها جزو نوشیدنی‌های سالم هستند که بدون تحمیل کالری باعث ایجاد احساس آرامش و همچنین درمان خیلی از ناخوشی‌ها از آرتریت گرفته تا دل درد می‌شوند.

دمنوش‌ها عوارض جانبی داروهای شیمیایی را ندارند و سخاوتمندانه به شما لذت و سلامتی را هدیه می‌دهند. این روزها که هوا سرد است نوشیدن یک فنجان دمنوش حسابتی دلچسب است و گرما را در تمام رگ‌های آدم به حرکت در می‌آورد. در این مطلب به معرفی دمنوش‌های مفید پرداخته و نگاهی به خواص هر کدام خواهیم انداخت. لطفاً با ما همراه باشید.

چای سیاه

چای سیاه سرشار از تانین است که قدرت ضدالتهابی بالایی دارد و ضدباکتری محسوب می‌شود. این چای که جزو نوشیدنی‌های پرطرفدار است برای تسکین اسهال یا نفخ و احساس سنگینی مفید است به خاطر اینکه باعث می‌شود بدن به راحتی مایعات را جذب کند. چای سیاه همچنین برای کاهش ورم جای بریدگی، نیش زنبور و حشرات، دندان درد یا ورم ملتحمه نیز مفید است. اگر از تعریق زیاد پا و بوی بد آن رنج می‌برید می‌توانید چای سیاه را دم کرده و داخل تشتی بریزید و پایانتان را در آن قرار دهید. چای سیاه باعث نابودی باکتری‌ها شده و منافذ پوست را می‌بندد. به همین دلیل نیز از تعریق زیاد جلوگیری کرده و بوی بد پا را کاهش می‌دهد.

چای سبز

محققان بر این بارو هستند که پولیفنول‌های موجود در چای سبز نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به سرطان دارد؛ به خاطر اینکه این ترکیبات می‌توانند روند رشد سلول‌های سرطانی را کند کرده و آن‌ها را نابود کنند. نتایج پژوهشی که روی 472 زن مبتلا به سرطان سینه انجام شده است نشان می‌دهد رشد و انتشار سلول‌های سرطانی در خانم‌هایی که چای سبزی بیشتری می‌نوشند کمتر است.

بررسی‌های دیگری که روی سرطان پوست حیوانات آزمایشگاهی انجام شده نشان می‌دهد تومورهای حیواناتی که چای سبز می‌نوشند رشد کمتری نسبت به حیواناتی که آب می‌نوشند دارد. این چای مفید همچنین باعث کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی و سکته قلبی شده و حتی پوسیدگی دندان‌ها را نیز کاهش می‌دهد.

نتایج پژوهشی که در American Journal of Clinical Nutrition به چاپ رسیده است نشان می‌دهد افراد 55 سال و بالاتری که روزانه یک فنجان چای سبز می‌نوشند به میزان 38 درصد کمتر در معرض کاهش قدرت مغز قرار می‌گیرند. این میزان با نوشیدن دو فنجان چای سبز در روز به 54 درصد نیز می‌رسد. در واقع افرادی که چای سبز می‌نوشند کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های زوال عقل قرار می‌گیرند.

نتایج پژوهش‌های اخیر نیز نشان می‌دهد که استفاده از چای سبز به صورت ماسک یا کمپرس به کاهش جوش و آکنه کمک می‌کند.

دمنوش نعنا

دمنوش نعنا برای بهبود هضم غذا، درمان یبوست و تسکین حالت تهوع و استفراغ مفید است. نتایج پژوهشی که در Journal of Gastroenterology به چاپ رسیده است نشان می‌دهد بیمارانی که از سندرم روده‌ی تحریک پذیر رنج می‌برند بعد از مصرف کپسول‌های روغن نعنا بهبود خوبی در وضعیت خود مشاهده کرده‌اند. در واقع محققان مشاهده کردند دل درد این افراد به میزان 40 درصد و نفخ آن‌ها به میزان 50 درصد کاهش یافته است. به عقیده‌ی این محققان نعنا باعث کاهش ریفلاکس معده می‌شود.

بهتر است بدانید که نوشیدن یک فنجان از این دمنوش قبل از غذا باعث تسکین عضلات معده شده و باعث می‌شود که غذا با سرعت بیشتری داخل آن به حرکت در بیاید؛ به ویژه در وعده‌هایی که در مصرف مواد غذایی چرب زیاده روی می‌کنید.

این دمنوش همچنین به تسکین گلودرد، خنک کردن پاهای دردناک و تخلیه‌ی سینوس‌ها کمک می‌کند.

دمنوش بابونه

نوشیدن دمنوش بابونه و یا حمام آن یکی از روش‌های طبیعی برای کاهش استرس و اضطراب است. این دمنوش باعث آرامش روان شده و به دلیل دارا بودن خواص آرامبخشی به درمان اختلالات خواب و بی‌خوابی (اینسومیا) معروف است.

بابونه حاوی ترکیبات ضداسپاسم است و به این ترتیب به کاهش مشکلات گوارشی کمک می‌کند.

یک فنجان دمنوش بابونه به تسکین گرفتگی و دردهای قاعدگی، اسهال، دل پیچه، حالت تهوع عمومی، حالت تهوع بارداری و استفراغ کمک زیادی می کند.

به عقیده ی محققان فرانسوی ترکیبات این گیاه می تواند به کاهش ریفلاکس معده نیز کمک کند. بابونه از رشد باکتری های عامل زخم معده پیشگیری می کند. توجه داشته باشید که عسل نیز از دیگر مرهم های زخم معده است بنابراین توصیه می کنیم که دمنوش تان را با عسل میل کنید.

باید بدانید تهیه ی کمپرس با جوشانده ی بابونه به کاهش تورم و خارش ناشی از کهیر کمک می کند. همچنین می توانید از این جوشانده به عنوان دهان شویه استفاده کنید تا التهاب لثه کاهش پیدا کرده و عفونت لثه درمان شود. اگر گلویتان درد می کند برای کاهش التهاب می توانید با این دمنوش غرغره کنید.

دمنوش لیموترش
اگر از آلرژی رنج می برید یک فنجان دمنوش داغ لیموترش به کمک تان می آید. این دمنوش باعث تحریک موهای داخل بینی شده و به دفع آلاینده ها و گرد و غبار از مجرای بینی کمک می کند. به این ترتیب نیز عطسه و سرفه را کاهش می دهد. افزودن مقداری مریم گلی، رازیانه یا بادیان رومی (آنیس) تاثیر این دمنوش را بیشتر می کند. نوشیدن دمنوش لیموترش برای مقابله با سرماخوردگی نیز موثر عمل می کند و مانند یک قابض طبیعی عمل می کند. در نتیجه می تواند التهاب و تورم بافت گلو را کاهش دهد. توصیه می کنیم که مقداری عسل نیز به دمنوش تان اضافه کنید تا گلویتان تسکین پیدا کند. چون عسل حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی است و یک آنتی بیوتیک طبیعی محسوب می شود.

دمنوش زنجبیل
خواص ضدالتهابی زنجبیل یکی از بهترین درمان های سرماخوردگی و آنفلوانزا محسوب می شود. به عقیده ی متخصصان طب سنتی زنجبیل معرق است و باعث کاهش تب می شود. زنجبیل همچنین می تواند باعث تسکین دردهای مربوط به تاندینیت یا آرتریت شود. این دمنوش همچنین به تسکین سردردهای میگرنی نیز کمک می کند. دمنوش زنجبیل تان را با مقداری عسل شیرین نوش جان کنید تا خواص و آنتی اکسیدان های آن بیشتر شود.

منبع:tebyan.net