



زنجبیل و ترب کوهی خاصیت ضد سرماخوردگی دارند

زنجبیل و ترب کوهی خاصیتی دارویی دارند و می‌توان از آنها بر ضد سرماخوردگی و آبریزش بینی استفاده کرد. موادی که طعم تند زنجبیل از آنها است، خاصیت ضد گلودرد دارند. این مواد توان بدن در مقابله با بیماری‌ها را افزایش می‌دهند.

زنجبیل و ترب کوهی خاصیتی دارویی دارند و می‌توان از آنها بر ضد سرماخوردگی و آبریزش بینی استفاده کرد. موادی که طعم تند زنجبیل از آنها است، خاصیت ضد گلودرد دارند. این مواد توان بدن در مقابله با بیماری‌ها را افزایش می‌دهند.

مجله‌ی آلمانی [#171& جدید&راوخانه‌های](#)؛ در گزارشی که در شماره اخیر خود (اول فوریه) به چاپ رسانده، از خاصیت زنجبیل و ترب کوهی برای مبارزه با سرماخوردگی نوشته است. از این رو به کسانی که سرما خورده‌اند یا آبریزش بینی دارند، توصیه می‌شود که روزانه چای زنجبیل بنوشند. طرز تهیه‌ی چای زنجبیل برای تهیه‌ی این نوع چای باید ریشه‌ی زنجبیل تازه را پوست کند و سپس آن را به قطعات ریز برش داد. آب را جوش آورد و قطعه‌های زنجبیل را به آن افزود و چند دقیقه گذاشت تا دم بکشد. برای یک فنجان چای یک قاشق چای‌خوری زنجبیل ریز شده اضافه می‌کنند. برخی نیز به جای خرد کردن زنجبیل آنرا رنده می‌کنند. می‌توان چای را با عسل شیرین کرد. به این ترتیب که پس از افزودن قطعه‌های زنجبیل مقداری عسل نیز به آب افزود. نکته‌ای که باید در هنگام خرید زنجبیل دقت کرد، سفت بودن آن است. می‌توان زنجبیل را با دست گرفت و امتحان کرد که آیا به اندازه‌ی کافی سفت است یا نه. ترب کوهی ترب کوهی که در ایران به ترب سمنا می‌شود معروف است، از نوع سفید و شکل آن دراز است. این ترب به دلیل اینکه حاوی انواع مؤثر روغن خردل است، ضد باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌هایی عمل می‌کند که عفونت راه‌های تنفسی و مجاری ادراری را موجب می‌شوند. طرز مصرف یک ترب کوهی به اندازه‌ی تقریباً سه سانتی‌متر را شسته، پوست کنده و رنده می‌کنیم. ترب کوهی بسیار تند است و کندن پوست و خرد کردن آن باعث اشک‌ریزش چشم می‌شود. ترب رنده شده را داخل یک لیوان یا ظرف دردار می‌ریزیم و بقیه‌ی لیوان را با عسل پر کرده و در آن را سفت می‌بندیم و می‌گذاریم یک ساعت بماند. این مخلوط را باید دو بار در روز، یک بار صبح و یک بار عصر، به مدت دو روز مصرف کرد. در آلمان داروهای حاوی ترب کوهی را می‌توان از داروخانه‌ها تهیه کرد. این داروها بر ضد عفونت مسری مجاری تنفسی و ادراری تجویز می‌شوند.