

## چای مخصوص برای دل دردهای پس از افطار!

افراد روزه دار برای رفع نفخ پس از افطار می توانند چای مخصوصی را تهیه کنند و بنوشند.



افراد روزه دار برای رفع نفخ پس از افطار می توانند چای مخصوصی را تهیه کنند و بنوشند.

به گزارش جام جم آنلاین، فطار زمان جمع شدن خانواده دور سفره برای خوردن غذاهای لذیذ پس از یک روز روزه داری است، بوی غذایی که در خانه پیچیده افراد را به تست کردن از همه انواع غذاهای لذیذ و چرب تحریک می کند که غالباً نیز با سرعت همراه است و پس از آن فرد سریعاً احساس سیری و نفخ می کند.

فرد پس از آن احساس سیری و نفخ می کند و زمان باقیمانده شب را باید با درد شکم طی کند، برای خلاص شدن از آن می توان چای خاصی را جهت رفع گازهای معده تهیه و مصرف کرد.

برای تهیه این چای فقط به مقدار کمی برگ نعناع تازه ، یک قاشق کوچک دانه گیاه رازیانه و یک قاشق غذاخوری بابونه نیاز است.

این مواد را با نیم لیتر آب در قوری چای بریزید و ده دقیقه بر شعله ملایم آتش بگذارید. پس از آماده شدن ، پنج دقیقه صبر کنید و سپس آن را از صافی رد کنید و بنوشید. نعناع در فعال ساختن عملیات هضم ، بابونه در تسکین دردهای معده و سوختن چربی ها کمک می کند.

رازیانه نیز از جمع شدن چربی در بدن جلوگیری کرده و پیش از جمع شدن آن در بدن آن را می سوزاند.

منبع: شبکه العالم