

با دمنوش و عرق گیاهی بدنتان را در تابستان تقویت کنید

یک متخصص طب سنتی گفت: مصرف دمنوش‌ها و عرق گیاهان در تابستان می‌تواند بدن را ایمن نگه دارد.



همشهری آنلایین: یک متخصص طب سنتی گفت: مصرف دمنوش‌ها و عرق گیاهان در تابستان می‌تواند بدن را ایمن نگه دارد.

عرق گل گاو زبان

بهادر قادری متخصص طب سنتی در گفت و گو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان افزود: بیشتر ما با چای یا دمنوش گل گاوزبان آشنا هستیم درحالی که عرق این گیاه دارویی نیز مانند دمنوش این گیاه خواص درمانی متعددی دارد که از میان آنها می‌تواند به تقویت اعصاب، افزایش نشاط و شادابی مصرف کننده اشاره کرد.

وی عنوان کرد: نوشیدن یک فنجان از عرق گل گاوزبان به صورت روزانه باعث تقویت اعصاب و افزایش مقاومت بدن در گرما می‌شود و به افرادی که با افزایش گرمای هوا کلافه و عصبی می‌شوند نیز کمک کننده است. افرادی که در فصل تابستان از این عرق گیاهی استفاده می‌کنند، می‌توانند مقاومت بدن خود را در زمستان در برابر سرماخوردگی هم افزایش دهند.

قادری اظهار داشت: درمان بی‌اشتهایی ناشی از گرما در تابستان ممکن است برای افراد پیش بیاید که موجب می‌شود میزان اشتهای شما کاهش یابد و برای درمان آن از عرق خارشتر استفاده کنید.

وی ادامه داد: برای این کار لازم است هر روز یک فنجان عرق خارشتر را میل کرده و بهتر است این عرق به صورت خنک میل شود. نوشیدن روزانه عرق خارشتر علاوه بر افزایش اشتها می‌تواند موجب افزایش تعرق بدن شده و به این ترتیب گرما و حرارت موجود در بدن را کاهش دهد. از دیگر خواص درمانی عرق خارشتر می‌توان به خاصیت آن در درمان سنگ کلیه اشاره کرد.

قادری اذعان داشت: یکی از راه‌های افزایش مقاومت و توانایی بدن در برابر گرمای تابستان، گنجاندن عرقیات گیاهی با طبع سرد و تر در برنامه غذایی روزانه است. عرق کاسنی یکی از بهترین این نوشیدنی‌هاست. نوشیدن این عرق علاوه بر تقویت بدن، موجب بهبود عملکرد معده و اندام گوارشی شده و می‌تواند میزان کلسترول خون را نیز کنترل کند.